

Kehonhuolto

Merja kalaja

Jooga tunnin kaava ja tekniikkaharjoituksia

A) Tekniikkaharjoitukset Aurinkotervehdys

- Vuoriasento: ankkuroituminen jalkapohjat, polvet, häntäluu, rintakehä, lavat, niska
- Eteentaivutuksesta nousu: polvien koukistus ja katse eteen, jolloin selän ojennus mahdollinen. Nousu jalkoja käyttäen (työntö jaloilla)
- Krokotiili olkavarsi ja kyynärpää kyljen suuntaisesti, kyynärpää pysyy paikallaan (tilassa) koukistuessa
- Babykoobra: krokotiilistä lantio laskee alustaan, jolloin rintakehä jää avoimeksi ja yläselkä pieneen taaksetaivutukseen TAI
- Ylöspäin katsova koira: krokotiilistä selän ojennus (punnerrus) ja jalkojen ojennus vahvoiksi siten että vain jalkaterät ovat alustassa (jalkapöytä kääntyy vasten alustaa)
- Alaspäin katsova koira päkiöillä, kannat seinää vasten tai kannat palojen päällä: hartiakulman ojennus kädet työntävät pituutta kylkiin ja selkään tavoitellaan selkärangan keskiasentoa

Joogaharjoitus

1. Aurinkotervehdys A x 5

- Aluksi hitaasti nimeten asennot ja käyden asentojen ydinkohdat läpi pysyen hetken (1-2 kertaa)
- Ottaen hengitys mukaan (2 kertaa) eli hengityksen rytmissä
- Viimeinen kierros jo ehkä yksin muistellen itse

- Vuoriasento – ojennettu vuoriasento (SH) – tehoasento kädet sivukautta alas reisille tai vartalon jatkoksi (UH) - Pöytä: kädet reisillä taivutus lonkasta 90° kulmaan (SH) – eteentaivutus (UH) – lankku (SH) – krokotiili (UH) – ylöspäin katsova koira (babykoobra) (SH) – ylöspäin katsova koira (UH+2-5- hengitysparia) – oikea jalka alle tai molemmat jalat yhtä aikaa (SH) – eteentaivutus (UH) – suurin jaloin tai nousu polvet koukussa selkä suorana ojennettuun vuoriasentoon (SH) – vuoriasento (UH)
- Vaihtoehtoisesti jätetään tehoasento ja Pöytäasento pois ja siirrytään suoraan ojennetusta vuoriasennosta eteentaivutukseen polvia koukistaen

2. Seisomasarja

- Kolmio
- Soturi II
- Ojennettu soturi II

- Aurinkosoturi
- Lunge kierto
- Soturi I (helpotettu versio lunge asento kanta takana irti alustasta)
- Haara - eteentaivutus
- Tasapaino: Puu – (tanssijan asento – jalannosto eteen – lentokone – tähti - kotka)

3. Istumasarja

- Tikku (istumaryhti -selkärangan keskiasento, josta kaikki istumasarjan liikkeet alkavat)
- Aura - eteentaivutus (koroke voi olla polven, reiden alla, vyö jalan ympäri ja kädessä)
- Puolikoukkuistunta kierto
- Vene
- Päinmakuu: Heinäsirkka - Kaariasento
- Lapsiasento tai delfiini (kyynärnojaassa alaspäin katsova koira)

4. Loppuliikkeet (vyö)

- Hartiasilta (koroke lantion alla tai kädet apuna) – silta
- Hartiaseisonta (koroke tai tuoli tai seinä)
- Lepoasento selinmakuulla jalat vartalon päällä
- Palauttavat kierrot

5. Rentoutuminen

- Selimakuu -vuoriasennosta päästäminen rennoksi
- Rento vatsa-pallea hengitys
- Kehon osien painon tunteen lisääminen vasten alustaa uloshengityksillä (irti päästäminen)