

# Joogaa saunassa

Saunajoogaliikkeet ovat selkäkipuiselle turvallinen joogalaji, sillä istuma-asento saattaa helpottaa lantion oikean asennon hallintaa ja lämpö tekee hyvää lihaksille, nivelille ja rangalle. Joogaliikkeitä tehdessä kannattaa muistaa, että oman kehon kuuntelu on ensiarvoisen tärkeää. Jos jokin liike ei tunnu hyvältä, kannattaa harjoittelu lopettaa saman tien.

1



## SAUNAKOTKA YLÖSPÄIN

Istu lauteiden etuosassa kantapäät polvien alla, jalkaterät suoraan eteenpäin ja polvet lonkkien leveydellä. Ojenna molemmat kädet suoriksi eteen. Käännä kämmenet vastakkain ja peukalot kohti kattoa. Laita käsivarret ristiin kyynärpäät tai olkavarret päällekkäin. Koukista ensin alempi käsi ja sen jälkeen päällimmäinen käsi. Käännä peukalot kohti kasvoja ja suorista sormet kohti kattoa. Ota alemmalla kädellä kiinni ylemmän käden peukalosta, ranteesta tai laita kämmenet vastakkain. Voit myös pitää käsiä yhdessä niin, että kämmenen rystyspuolet ovat vastakkain. Ojenna selkä suoraksi, jännitä kevyesti vatsalihaksia ja rentouta hartiat. Siirrä kyynärpäitä hieman kauemmaksi rintakehästä ja tunne venytys niskassa ja lapaluiden välissä. Hengitä sisään ja nosta kyynärpäitä ylöspäin. Nosta vain sen verran, että hartiat pysyvät rentoina. Jos haluat, käännä katse sormenpäihin.

2



## SAUNAKOTKA ALASPÄIN

Hengitä ulos, käännä leuka rintaan, tuo kyynärpäät kiinni ylävartaloon ja pyöristä yläselkää. Ojenna taas selkä suoraksi, siirrä kyynärpäitä hieman kauemmaksi rintakehästä, hengitä sisään ja nosta vähän kyynärpäitä. Hengitä ulos ja toista taas selän pyöristys. Jatka näin 8-10 kertaa. Anna tasaisen hengityksen ohjata käsien liikettä ylös ja alas. Nauti vapauttavasta tunteesta, kun yläselän ja hartioiden lihaskireydet alkavat hellittää. Jää lopuksi hetkeksi ala-asentoon selkä pyöreänä. Vapauta sitten kädet ja nou-se rauhallisesti pystyasentoon. Toista liike niin, että toinen käsi on alempana.

3

## SAUNATERVEHDYS YLÖSPÄIN

Istu jalat lantion leveydellä, nilkat polvien alla ja jalkaterät eteenpäin. Laita sormet kyynärpäihin tai ota kiinni kyynärvarsista. Ojenna selkä pitkäksi ja jännitä kevyesti vatsalihaksia. Hengitä sisään ja nosta kädet pään yläpuolelle. Pyri pitämään hartiat rentoina ja tarkista, ettei alaselkä pääse notkolle.



4

## SAUNATERVEHDYS SIVULLE

Hengitä ulos ja tee sivutaivutus oikealle. Käännä halutessasi katse kohti ylemmää kyynärpäätä. Pidä sivutaivutuksessa paino yhtä paljon molemmilla istuinluilla. Hengitä sisään ja suorista sekä pystyasentoon. Hengitä ulos ja tee samanlainen taivutus vasemmalle. Hengitä sisään ja suorista selkä taas pystyasentoon.



5



## SAUNATERVEHDYS ETEEN

Hengitä ulos, jännitä vatsalihaksia ja kallista ylävartaloa suoralla selällä eteen. Pyri pitämään mahdollisimman pitkään käsivarret korvien kohdalla ja leuka irti rinnasta. Ajattele kurkottavasi kainaloita pitkälle yli polvien.

6



## SAUNATERVEHDYS ALAS

Laske rinta reisien päälle ja rentouta niska. Vapauta käsien ote ja tuo kädet jalkojen viereen alalauteille. Pysy asennossa yhden sisäänhengityksen ajan. Hengitä ulos ja nouse selkä pyöreänä takaisin alkuasentoon. Anna käsivarsien liukua polvia pitkin ja niskan olla rentona koko ylösrullauksen ajan. Laita kädet takaisin alkuasentoon ja toista liikesarja rauhallisesti 3-5 kertaa. Pidä koko sarjan ajan paino yhtä paljon molemmilla istuinluilla. Keskity tuntemaan, miten ylävartalon taivutus sivulle venyttää kylkiä ja eteentaivutus pitkiä selkäliahaksia. Jätä viimeisen saunatervehdyksen jälkeen rinta lepäämään reisien päälle ja anna selän roikkua hetki alaspäin.

7



## RANGAN KIERTO

Nosta oikea jalka vasemman jalan päälle ja koukista sen nilkka. Tarkista, että vasemman jalan nilkka ja polvi ovat samassa linjassa. Pyri pitämään molemmat pakaralautteita vasten. Ojenna selkä suoraksi, siirrä pää rangan jatkeksi, jännitä kevyesti vatsalihaksia ja rentouta hartiat. Laita vasen käsi oikean jalan ulkosyrjälle ja ojenna koko käsi suoraksi. Vie oikea käsi lauteeseen tukikädiksi lähelle pakaraa. Hengitä sisään ja pidennä selkää. Hengitä ulos ja kierrä suoraa rankaa rauhallisesti oikealle. Käännä myös katse yli oikean olkapään. Tunne asennossa paino yhtä paljon molemmilla istuinluilla. Pysy asennossa 5-8 rauhallisen sisään- ja uloshengityksen ajan. Palaa rauhallisesti keskelle ja toista kiertoliike toiselle puolelle.