

Lievitä jännitystä ja kipua SELÄN LEPOASENNOILLA



1

Lepoasentojen tarkoituksena on lepuuttaa ja rentouttaa selkää sekä lievittää kivun tunnetta selän alueella. Lepoasunnoissa ollaan noin 10-15 minuuttia kerrallaan.

Selän lepoasennot vähentävät stressiä, lievittävät kivun tunnetta ja parantavat keskittymiskykyä. Lepoasennot eivät saa tuottaa kipua. Valitse itsellesi parhaiten sopivat asennot tilanteen mukaan. Rauhoita mielesi ja keskity rauhalliseen hengitysrytmiin.

1. PSOAS-ASENTO

Asetu selinmakuulle lattialle ja nosta jalat tuolin tai muun korokkeen päälle niin, että polvet ovat noin 90 asteen kulmassa. Tarvittaessa voit laittaa lannenotkon alle pyyherullan tai pienen tyynyn. Hengitä nenän kautta sisään, jolloin rintakehä laajenee. Anna uloshengityksen virrata vapaasti. Asento rentouttaa jännittyneitä keskivartalon ja alaraajojen lihaksia.

2. TUETTU KYLKIMAKUU

Asetu kylkimakuulle lattialle, polvet ja lonkat koukussa. Aseta tynny jalkojen väliin niin, että se tukee lantion asentoa ja jalat ovat rentoina. Tue myös alempi kylki tyynyllä tai esimerkiksi pyyherullalla. Kädet lepäävät rentoina ylävartalon edessä ja pää tyynyllä.



2



3

3. TUETTU VATSAMAKUU

Asetu vatsamakuulle. Vedä jalka ja samanpuoleinen käsi koukkuun vartalon sivulle ja käännä pää samaan suuntaan. Voit tukea koukussa olevan jalan tyynyllä tai pyyhkeellä. Aseta toinen käsi suoraksi vartalon viereen.

4. SELÄN LEPUUTUS

Asetu polvi-istuntaan a) jalat yhdessä tai b) haara-asennossa niin, että pakarat lepäävät kantapäiden päällä. Taivuta ylävartaloa eteen reisien a) päälle tai b) väliin ja aseta otsa lattiaan. Vie kädet vartalon jatkoksi rennosti lattialle. Rentouta hartiat ja anna koko ylävartalon painautua rennosti kohti lattiaa.



4a



4b

5a



5. SELÄN PYÖRISTYS

Asetu selinmakuulle, polvet koukussa. a) Ota käsillä kiinni toisen polven etupuolelta tai polvitaiteesta ja vedä jalkaa itseesi päin. Pidä alaselkä ja lavat kiinni lattiassa ja hartiat alhaalla rentoina. Tee sama toisella jalalla. b) Ota käsillä kiinni molemmista polvista tai polvitaiteiden takaa ja vedä kevyesti itseesi päin. Voit myös kokeilla rauhallista keinoavaa liikettä etu-takasunnassa ja sivulta sivulle, jos se tuntuu hyvältä.

5b



6

6. SELÄN RENTOUTUS ISTUEN

Istu tuolilla, jalat haara-asennossa ja jalkapohjat tukevasti lattialla. Nojaa kyynärvarsilla reisiin, pyöristä selkää ja anna pään ja niskan roikkua rennosti.

