

# Kehonhuolto

## Matalan kynnyksen voimaliikkeitä

Kehittääksesi voimaasi joogaliikkeiden – asanoiden – avulla, tulee liikkeessä joko pysyä pitkään (useita sekunteja tai jopa minuutteja) rauhallisesti hengitellen, pumpata liikettä tai toistaa liikkeeseen menoa ja poistumista (yleensä polvet suoristamalla ja kädet laskemalla) esimerkiksi 10-20 toiston sarjoina. Sarjoina tehtäessä hengitä ulos liikkeeseen mennessä ja sisään liikkeestä poistuttaessa.



Utkat-asana

- Jalat yhdessä, kantapäät maassa (haastavammassa versiossa ilmassa)
- Polvissa 90 asteen kulma, eivät ylitä varvaslinjaa
- Selkä suorana, kädet pään jatkeena



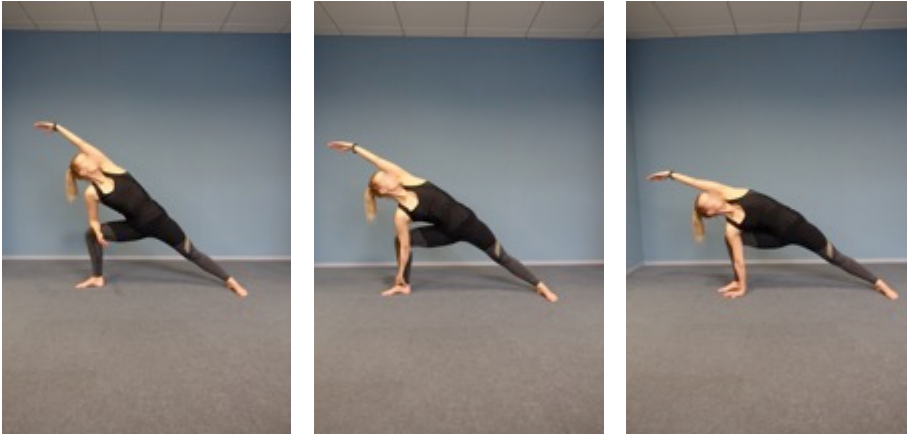
Soturi 1

- Etujalka koukussa, varpaat sivulle
- Takajalka suorana, varpaat eteen
- Lantio osoittaa eteen, selkä on suorana
- Kädet suorana sivuilla, katse etujalan kanssa samaan suuntaan



Soturi 1

- Jalat samalla tavalla kuin edellä
- Lantio ja rintamasuunta etujalan puoleen
- Pieni taivutus selästä, kädet rangan jatkeena
- Katse yläviistoon, hengittäminen ei saa olla vaikeaa



### Sivuttainen kolmio-asana

- Jalat samalla tavalla kuin satureissa
- Lantio eteen, kyljestä taivutus ja käsi vartalon jatkeena niin, että sormista takajalan varpasiin on suora linja
- Alakädellä voi tukea polvesta, nilkasta tai maasta