

# LIIKESARJOJA



## Siipiä avaava liikesarja

Tämä liikesarja on viralliselta nimeltään ”valmistavia harjoituksia keuhkoille, magneettikentälle ja syvään meditaatioon”. Kriya venyttää kylkiluiden väliin pieniä lihaksia, parantaa rintakehän liikkuvuutta ja kasvattaa hengityksen laajuutta.

Käytä rintakehääsi jokaisessa harjoituksessa kuin siipiä: anna sisäänhengityksen levittää kylkiä auki ja uloshengityksen tuoda kyljet suppuun. Jokainen liikesarjan osa antaa hieman erilaisen kokemuksen siitä, kuinka hengitys avaa selkää ja kylkiä.

Sarja alkaa verta hapettavilla ja keuhkojen tilavuutta kasvattavilla liikkeillä. Seuraavat liikkeet stimuloivat verenkiertojärjestelmää, optimoivat kilpirauhasen ja lisäkilpirauhasen toimintaa sekä laajentavat kehon yläosan magneettikenttää.

Tämä kriya toimii loistavana lämmittelynä syvään meditaatioon niin aloittelijoille kuin pidempään jooganneille.

**1. Takanoja:** Istu risti-istunnassa. Venytä käsivarret suoriksi pään yläpuolelle, kämmenet rukousmudrassa (s. 230). Suorista selkää ja nojaa takaviistoon, niin pitkälle kuin kaatumatta pystyt. Hengitä pitkää syvää hengitystä (s. 184) suun kautta, niin että vihellät sekä sisään- että uloshengityksellä. **Jatka 5 minuuttia.** Rentoudu.



**2. Käsilläpumppaus:** Nosta käsivarret suorina eteen sormet ristissä, kämmenet eteenpäin osoittaen.

a) Hengitä sisään tässä asennossa, tuo kädet uloshengityksellä kohti rintaa. Jatka pumppaavaa liikettä kohtalaisen nopean hengityksen tahdissa (sisään- ja uloshengityksen sykli vie noin sekunnin).

**Jatka 2 minuuttia.**

b) Muuta sitten liikettä niin, että sisäänhengityksellä viet kädet edelleen eteen, mutta pidätä sitten hengitystä ja nosta kädet suorina ylös ja tuo takaisin alas, kunnes hengität ulos tuoden kädet taas rintaan. **Jatka 2 minuuttia.** Siirry ilman taukoa seuraavaan harjoitukseen.

**3. Voimakkaat vedot:** Ojenna käsivarret V:n muotoon eteesi (noin 60 asteen kulma). Hengitä sisään, pidätä hengitystä ja purista samalla kädet nyrkkiin ja vedä nyrkit suurella voimalla kohti rintaa. Kuvittele, että vedät muknasi 500 kilon painoa. Kun kädet osuvat rintaan, hengitä ulos ja tuo kädet rennosti takaisin V-asentoon. Kasvojen tulee olla vihaiset koko harjoituksen ajan. **Jatka 3 minuuttia.** Rentoudu.





**4. Käsien nosto niskan takana:** Laitan sormet ristiin niskan taakse niin että kämmenet osoittavat ylöspäin. Sisäänhengityksellä kädet nousevat ylöspäin ja käsivarret suoristuvat, uloshengityksellä kädet palaavat alkuasentoon. **Jatka 2 minuuttia.** Rentoudu.



**5. Vartalonkierrot:** Venytä käsivarret suoriksi pään yläpuolelle kämmenet vastakkain niin, että peukalot lukitsevat kädet yhteen. Hengitä sisään ja käännä koko ylävartalo vasemmalle, uloshengityksellä oikealle. **Jatka 2 minuuttia** melko nopeassa tahdissa. Rentoudu.

**6. Käsien nosto rintakehän edessä:** Risti sormet rintakehän edessä niin että kämmenet osoittavat alaspäin. Tuo kädet sisäänhengityksellä silmien korkeudelle ja palauta ne uloshengityksellä alkuasentoon. **Jatka 2 minuuttia** melko nopeassa tahdissa. Rentoudu.



**7. Selkärangan kierrot:** Tuo kädet hartioille niin että peukalot ovat takana ja muut sormet edessä. Käännä ylävartaloa sisäänhengityksellä vasemmalle, uloshengityksellä oikealle. Anna pään kääntyä liikkeen mukana. **Jatka 2 minuuttia.** Rentoudu.



**8. Hartmannostot:** Laita kädet risti-istunnassa polvillesi, nosta sisäänhengityksellä molemmat hartiat kohti korvia, laske ne uloshengityksellä rennosti alas. **Jatka 2 minuuttia** ja siirry ilman taukoa seuraavaan harjoitukseen.

**9. Selkärangan notkistus:** Pidä kädet polvilla, kallista sisäänhengityksellä lantiota eteenpäin ja anna rintakehän työntyä eteen, uloshengityksellä lantio ja rintakehä kallistuvat taakse. Keskity vuorotellen avaamaan rintakehää ja venyttämään lapaluiden aluetta. Pidä kuitenkin pää koko ajan pystyasennossa, leuka ei siis liiku ylös alas harjoituksen mukana. Käänä suljettujen silmien katsetta ylöspäin, kohti päälakea. **Jatka 2 minuuttia.**



**10. Meditaatio:** Istu rauhassa ja keskityneesti, käänä suljettujen silmien katsetta edelleen kohti päälakea. **Jatka 15 minuuttia**, rentoudu.

## Wahe Guru Kriya

Tämä liikesarja perustuu erityisen vahvasti kokemukseen. Se on kokonaisvaltainen harjoitus kilpirauhaselle, aivolisäkkeelle ja käpyrauhaselle ja saa koko kehon hikoilemaan. Kriya harjoittaa myös niin sanottua hienovaraista kehoa, sellaista osaa olemuksessasi, joka ymmärtää muutakin kuin näkyvää ja ilmeistä. Kun hienovarainen keho on vahva, ihminen on rauhallinen ja mestarin kaltainen.

Meditointi tämän kriyan jälkeen tuo ymmärrystä siitä, että olemme kanavia totuudelle sekä siitä, että ihmisyyden todellinen arvo on siinä, että säilyttää armonsa armottomimmissakin olosuhteissa.

Sarjassa käytetään kahta mantraa. *Waheguru*-mantran merkityksen voit vilkaista sivulta 55.

**1. Tuoli-asento:** Seiso hieman lantion leveyttä leveämmässä haara-asennossa. Kumarru eteenpäin, laita kädet jalkojen välistä taakse ja kierrä ne ulkokautta nilkkojen ympärille niin että kädet tulevat jalkapöytien päälle (tai lähelle jalkapöytiä). Istu kuin olisit tuolissa. Pidä niska pitkänä, samassa linjassa selkärangan kanssa, kasvat osoittavat lattiaa kohti.

Käännä päätä vasemmalle ja sano ääneen "Wahe", käännä päätä oikealle ja sano ääneen "Guruu". Jatka pään kääntämistä puolelta toiselle ja lausu mantraa omalla tahdillasi **3 minuuttia**. Lopeta hengittämällä syvään sisään, pidä 5–10 sekuntia ja rentouta asento.



**2. Taaksetaivutus:** Seiso lantionleveydessä haara-asennossa, tuo kädet lantiolle ("farkkujen takataskujen kohdalle") ja nojaa taaksepäin. Pidä jalat suorina, mutta älä lukitse polvia vaan pidä ne pehmeinä. Anna pään pudota taaksepäin, sisäänhengityksellä käännä päätä vasemmalle ja sano "Wahe", uloshengityksellä oikealle ja sano "Guruu". **Jatka 3 minuuttia** ja lopeta hengittämällä syvään sisään, pidättämällä 5–10 sekuntia ja rentouttamalla asento.

**3. Etutaivutus:** Seiso lantionleveydessä haara-asennossa ja taivuta kevyesti eteenpäin niin että kädet lepäävät reisien päällä. Selkä on suora, mutta pää pystyssä. Käännä sisäänhengityksellä päätä vasemmalle ja sano "Wahe", uloshengityksellä oikealle ja sano "Guruu". **Jatka 3 minuuttia** ja lopeta hengittämällä syvään sisään, pidättämällä 5–10 sekuntia ja rentouttamalla asento.

**4. Varpailleenousu:** Seiso edelleen lantionleveydessä asennossa, venytä kädet pitkälle pään yläpuolelle, sormet leveästi harallaan, yritä koskettaa taivasta. Seiso paikallasi ja sano "Wahe", nouse korkeille puolivarpaille ja sano "Guruu". **Jatka 3 minuuttia** ja lopeta hengittämällä syvään sisään, pidättämällä 5–10 sekuntia ja rentouttamalla asento.





**5. Sfinksi:** Istu polvi-istunnassa. Laita kädet lattialle polvien eteen, käsivarret ja selkä ovat suorat. Venytä niskaa, mutta anna hartioiden rentoutua. Sano tässä asennossa ”Wahe”, kumarra sitten eteenpäin, otsaa kohti lattiaa ja sano ”Guruu”. **Jatka 3 minuuttia** ja lopeta hengittämällä syvään sisään, pidättämällä 5–10 sekuntia ja rentouttamalla asento.



**6. Mantra:** Tule risti-istuntaan, kädet polvilla Gyan Mudrassa. Kuiskaa mantraa *Sa Ta Na Ma*. **Jatka 2 minuuttia kuiskaten** ja jatka sitten **2 minuuttia mantraa ääneen lausuen**. Lopeta hengittämällä syvään sisään, pidättämällä 5–10 sekuntia ja rentouttamalla asento. Siirry seuraavaan liikkeeseen ilman taukoa.

*Sat Ta Na Ma* eli niin sanottu *Panj Shabd* -mantra sisältää elämän koko kiertokulun. *Sa* tarkoittaa ikuisuutta, *Ta* elämää tai syntymää, *Na* kuolemaa tai muutosta ja *Ma* jälleensyntymää.

**7. Selkärangannotkistus:** Tule taas polvi-istuntaan, kämmenet reisillä leväten. Ryhdy notkistamaan selkärankaa: kuiskaa voimakkaasti *Sa* kun kallistat rankaa eteenpäin, *Ta* kun notkistat taaksepäin, *Na* eteenpäin, *Ma* taaksepäin. **Jatka 3 minuuttia** ja lopeta hengittämällä syvään sisään, pidättämällä 5–10 sekuntia ja rentouttamalla asento.



## Liikesarja negatiivisuuteen

Tämä harjoitussarja auttaa voittamaan negatiivisuutta ja keskittymään tähän hetkeen.

**1. Hengitys:** Istu risti-istunnassa selkä suorana, nosta vasen käsi 60 asteen kulmaan yläviistoon ja oikea käsi 30 asteen kulmaan alaviistoon niin että käsistä muodostuu suora linja. Kohdistusta suljettujen silmien katse kulmakarvojen väliin. Hengitä pitkää syvää hengitystä (s.184) **2 minuuttia**. Vaihda sitten kädet toisin päin (vasen yläviistoon, oikea alaviistoon) ja jatka samaa harjoitusta toiset **2 minuuttia**.



**2. Meditaatio:** Istu hiljaa paikallasi, kädet Gyan Mudrassa (s. 228) ja käännä suljettujen silmien katse kohti päälakea. Keskity luonnolliseen hengitykseen. **Jatka 3 minuuttia**.



**3. Hengitys kädet sivulla:** Avaa kädet sivuille, kämmenet ylöspäin, hengitä tulihengitystä (s. 193). **Jatka 3 minuuttia**.



**4. Sammakko:** Tule kyykkyyn puolivarpaile niin, että polvet osoittavat etuviistoon ja kantapäät osuvat toisiinsa. Kädet tulevat polvien välistä lattialle, sormenpäät lepäivät maassa. Pidä selkä suorana, niska pitkänä ja katse edessä. Hengitä sisään ja nosta takapuoli niin ylös kuin mahdollista (jos saat polvet suoriksi niin että sormet pysyvät lattiassa, suorista kokonaan, muussa tapauksessa jätä polvet hieman koukkuun), anna niskan rentoutua ja pääroikkua alaspäin. Tule uloshengityksellä takaisin alkuasentoon. Toista liikettä yhteensä **15 kertaa**.



**5. Kala-asento:** Käy polvi-istuntaan ja nojaa siitä taaksepäin niin paljon kuin mahdollista. Voit nojata vain pienesti (tue ja auta asentoa tuomalla kädet taakse lattialle) – tai jos etureisistä löytyy joustavuutta, käy ihan makuulle saakka. Lepää tässä asennossa ja hengitä pitkää syvää hengitystä. Käytä jokaisella uloshengityksellä kevyttä juurilukkoa (s. 233). **Jatka 3 minuuttia.**



**6. Ylöspäinvenytys:** Nouse seisomaan ja venytä itsesi niin pitkäksi kuin mahdollista, tuo kädet yhteen sormet ristissä, nouse puolivarpaille ja hengittele tässä asennossa pitkää syvää hengitystä **3 minuuttia.**

## Ihastuttavan kauniiksi tekevä kriya

Tämän lyhyen liikesarjan tarkoitus on tehdä sinut ihastuttavan kauniiksi. Se voi tehdä sinusta aivan eri ihmisen. Sarja kasvattaa niin henkistä kuin fyysistä kauneutta. Moni on kadottanut yhteyden todelliseen kauneuteen, joka kumpuaa hyvästä fyysisestä kunnosta. Kauneus on sielun säteilyä, joka loistaa fyysisestä olemuksesta – ja sen yli. Tämä sarja kohottaa tietoisuutta ja energisoi. Se myös innostaa meditoimaan.

### 1. Selkärangannotkistuksen muunnelmä:

Istu polvi-istunnassa. Laita kämmenet lattialle, polvien viereen, hieman etuviistoon. Pidä selkä suorana ja niska pitkänä. Ole kuin buddhalaisen temppelin leijonapatsas. Ryhdy liikuttamaan selkärankaa maksimikapasiteetilla, pidä kuitenkin kyynärpäät suorina.

Sisäänhengityksellä lantio ja selkäranka kallistuvat eteenpäin, uloshengityksellä taaksepäin. Pidä yllä tasaista rytmiä.

### Jatka 3 minuuttia.

Otsa voi tulla kuumaksi ja selkäranka hikoilla. Harjoitus puhdistaa verta, tuo voimaa koko hermostolle sekä ehkäisee selkä- ja hartiakipuja. Lopeta hengittämällä syvään sisään, pidättämällä hetki ja hengittämällä sitten ulos. Jatka välittömästi seuraavaan harjoitukseen.





**2. Joogamudra:** Edelleen polvi-istunnassa istuen, laita sormet ristiin alaselän takana niin että kämmenet osoittavat ylöspäin. Suorista käsivarret ja nosta ne niin ylös kuin mahdollista. Harjoitus laittaa veren kiertämään ja tuo poskille sellaisen kauneuden, ettet tarvitse meikkiä. **Jatka 2 minuuttia.** Hengitä syvään sisään, pidätä hetki ja hengitä ulos.

**3. Jalkojen nosto:** Istu jalat suorina, kantapäät yhdessä. Laita kämmenet lattialle hieman lantiolinjasta taaksepäin. Nosta jalat hitaasti 60 asteen kulmaan ja pidä ne paikallaan. Yritä olla taivuttamatta ylävartaloa yhtään taaksepäin. Harjoitus venyttää iskiashermaa ja auttaa päänsärkyyn. **Jatka 3 minuuttia.** Lopeta hengittämällä syvään sisään ja ulos kaksi kertaa. Jatka välittömästi seuraavaan harjoitukseen.

**4. Polvet rintaan:** Pysy muuten samassa asennossa kuin edellisessä harjoituksessa, mutta tuo polvet kohti rintakehää. Tasapainota kehoa istuinluiden päällä ja pidä jalat noin 15 senttiä irti lattiasta. Tee tulihengitystä (s. 193) **2 minuuttia.** Hengitä sitten syvään sisään, hengitä syvään ulos ja rentouta asento. Harjoitus puhdistaa verta 50 voimakkaan tulihengitystoiston aikana. Jatkuva rytmisen hengitys puhdistaa keuhkoja ja stimuloi elinvoimaa niin että voit säilyttää nuorekkuutta ja voimaa.



**5. Elämänhermonvenytys:** Venytä jalat suoriksi eteen ja ota kiinni varpaista (tai nilkoista tai pohkeista, jos varpaat tuntuvat olevan liian kaukana). Kyynärpäät ovat suorat. Venytä ja pidennä selkää ja suorista niskaa (niskalukko s. 232). Kohdista suljettujen silmien katse kulmakarvojen väliin. Paina varpaita eteenpäin niin että tunnet hyvän venytyksen alaselässä ja pakaroissa. Pysy asennossa rauhallisesti hengittäen **2 minuuttia.**

**6. Elämänhermonvenytys laulaen:** Pidä sama asento kuin edellisessä harjoituksessa, mutta ryhdy laulamaan mantraa ”Hmmm”. Mantra ”Ham” tarkoittaa ”me”. Ääni saa olla jatkuva ja melodinen humina, joka väräilee kasvoilla. Tämä auttaa sinua eroon henkilökohtaisesta riittämättömyydestä ja jännityksestä. Se puhdistaa keuhkoja ja luo elinvoimaa, jolla voit säilyttää nuorekkuutta, voimaa ja väkevyyttä. Tarkkaa aikaa ei ole määritelty, mutta jatka ainakin **2 minuuttia.**

Kaksi viimeistä harjoitusta vaikuttaa maksaan ja pernaan. Jos venytät selkää aktiivisesti ja keskityt lujasti, ei ole tavatonta, että silmissä näkyy värjäjä tai muotoja. Ne ovat vain havaintoja, joten jatka vaikka näin kävisikin.



## Sat Kriya

**S**at Kriya on kundaliinjoojan perusharjoitus. Kriya koostuu vain yhdestä liikkeestä, mutta on nimensä mukaisesti kokonainen liikesarja. Tämä voi olla hyvä harjoitus henkilökohtaisen sadhanan aloittamiseen eli jokapäiväisen harjoitusrutiinin luomiseen, sillä koko kriyan tekemiseen ei kulu kuin muutama minuutti.

Sat Kriyalla sanotaan olevan lukuisia positiivisia vaikutuksia. Se vahvistaa toisen chakran luovuuteen ja seksuaalisuuteen liittyvän energian vapaata liikkumista ja auttaa vapauttamaan seksuaalisuuteen liittyviä pelkoja. Liike ohjaa luovaa energiaa kohti ylempiä chakroja (kolme alinta chakraa liittyy ihmisen eläimelliseen puoleen, vietteihin ja vaistoihin, tätä energiaa kannattaa siirtää ylöspäin, kohti sydäntä ja ihmisyyttä sekä ylempien chakrojen henkisiä ominaisuuksia). Navan pumppauksen myötä sisäelimet saavat kevyttä hierontaa, mikä tekee hyvää niin ruoansulatukselle, verenkierrolle kuin immuunijärjestelmällekkin.

**Asento:** Istu polvi-istunnassa ja nosta käsivarret suorina, kämmenet yhdessä pään yläpuolelle niin että kyynärpäät halaavat korvia, laita sormet ristiin etusormia lukuun ottamatta, ne pysyvät suorina ja osoittavat ylöspäin.

**Mantra:** Laula ääneen mantraa *Sat Nam* (joka tarkoittaa totuutta, todellista olemusta) tasaisella rytmillä (noin 8 kertaa / 10 sekuntia). Mantran tavulla *Sat* vedä napaa voimakkaasti ja nopeasti kohti selkärankaa, anna navan *Nam*-tavulla rentoutua.

Vaikka navan liike ja mantran lausuminen tekevät liikkeestä rytmikkään, on lantion ja lannerangan tarkoitus pysyä kutakuinkin paikallaan, älä siis pumppaa alaselällä edestakaisin. Selkäranka pysyy suorana, ja ainut liike, jota käsivarret

tekevät on kevyt ylös alas -venytys, jonka rintakehän nousu mantraa toistettaessa saa aikaan.

**Katse:** Keskitä suljettujen silmien katse kulmakarvojen väliin.

**Aika:** Jatka 3–31 minuuttia. Aloita 3 minuutilla ja pidennä aikaa vähitellen. Älä hyppää 31 minuuttiin suoraan, vaikka tuntisit olevasi energinen ja kykenevä. Kunnioita tämän tekniikan voimaa ja anna harjoituksen vahvistaa niin fyysistä kuin energeettisiä kehojasi vähitellen. Sat Kriya ei ole mikä tahansa harjoitus, vaan se toimii monella tasolla, niin tietoisesti kuin tiedostamatta.



**Lopetus:** Hengitä sisään, pidätä hengitystä, purista kaikki lihakset tiukoiksi alkaen pakaroista, edeten pitkin selkärankaa kohti sormenpäitä. Anna mielessäsi energian virrata pääläen ja käsien läpi kohti ikuisuutta. Hengitä ulos ja rentoudu kunnolla.

Sat Kriyan jälkeen on tärkeää rentoutua hyvin: tee rentoutuksesta kaksi kertaa niin pitkä kuin itse harjoituksesta (jos kriya kesti 3 minuuttia, rentoudu 6 minuuttia).

Jos halut harjoitella pidempää versiota, voit tehdä Sat Kriyaa 3 minuuttia, rentoutua sitten 2 minuuttia ja jatkaa näiden kahden vuorottelua, kunnes olet tehnyt yhteensä 15 minuuttia Sat Kriyaa ja 10 minuuttia rentoutusta, tee sarjan jälkeen vielä 15–20 minuutin syvä ja rauhallinen rentoutus.



## Varuyas Kriya

**V**aikka tämä liikesarja koostuu vain yhdestä liikkeestä, laittaa se sinut oikein tehtynä hikoilemaan. On mahdollista, että tunnet myös poskissasi poltetta.

Liikesarjan täydellisen suorittamisen sanotaan optimoivan aivolisäkkeen toimintaa, säätelevän yliaktiivista seksuaalienergiaa ja nostavan yleistä vastustuskykyä. Kriya testaa hermoston vahvuutta ja tasapainottaa kehon mag-

neettikenttää. Jos et halua täristä vanhuksena, on tämä erinomainen harjoitus aloitettavaksi jo nuorena. Varuyas Kriyan voi tehdä omana harjoituksenaan tai pidemmän, erityisesti notkeuteen ja verenkiertoon liittyvän liikesarjan jälkeen.

**Asento:** Seiso oikealla jalalla, koukista polvi jopa 90° kulmaan ja ojenna vasen jalka suoraksi taaksepäin, niin pitkälle kuin mahdollista, niin että jalkapöytä nojaa lattiaan. Suorista kädet lattian suuntaisesti eteen, kämmenet yhdessä. Kallista selkärankaa kevyesti eteenpäin suorasta keskiasennosta.

**Katse:** Kiinnitä katseesi joko pitkälle horisonttiin tai jos tasapainosi sallii, silmät suljettuina kohti kolmatta silmää eli kulmakarvojen väliä.

**Mantra:** Hengitä syvään sisään ja ryhdy laulamaan rytmikkäästi mantraa *Sat Nam*. Lausu jokainen *Sat*-tavu voimakkaasti, vedä samalla napaa kevyesti sisään ja aktivoi kevyt juurilukko (s. 233).

**Aika:** Jatka 90 sekuntia, hengitä syvään sisään, pidätä hetki, hengitä ulos ja rentouta asento. **Toista koko harjoitus toiselle puolelle:** Seiso vasemmalla jalalla ja vie oikea jalka taakse. Vähitellen voit kasvattaa harjoituksen pituutta jopa 7,5 minuuttiin kummallakin puolella. Tee harjoitusta yhtä pitkään kummallekin puolelle.



## Aloittelijan puhdistussarja

Tämä helppo sarja voi tehdä olostasi kevyen ja kauniin. Ensimmäinen harjoitus stimuloi napakeskuksen energiaa ja keuhkojen verenkiertoa. Toinen harjoitus liittyy luovaan voimaan ja seksuaalienergiaan, kolmas harjoitus taas napakeskukseen. Neljäs harjoitus muun maussa vahvistaa alaselkää ja vyötäröä. Viides liikuttaa energiaa kohti aivoja ja silmiä (ja saattaa helpottaa päänsärkyä). Viimeinen harjoitus poistaa jännityksiä kehosta ja auttaa rentoutumaan.



**1. Tulihengitys makuulla:** Käy selinmakuulle, kädet niskan takana, hiusten alla venusluokossa (s. 229). Tee tulihengitystä (s. 193) **90 sekuntia**, hengitä sitten sisään ja pidätä hengitystä 20 sekuntia, hengitä ulos. Toista tulihengitystä **90 sekuntia**, hengitä taas lopussa sisään, pidätä 30 sekuntia ja rentouta sitten hengitys. Lopeta harjoitus hengittämällä oikein syvään sisään ja nostamalla samalla molemmat jalat (suorina, yhdessä) noin 30 senttiä irti lattiasta. Pidä jalkoja ylhäällä ja pidätä hengitystä 15 sekuntia. Hengitä sitten ulos, sisään ja rentoudu.

**2. Tulihengitys haara-asennossa:** Pysy samassa asennossa, mutta levitä jalat leveään haaraan. Tee tulihengitystä **1 minuutti**. Hengitä sitten sisään, nosta molempia jalkoja noin metri lattiasta ja pidätä hengitystä 5 sekuntia, hengitä ulos ja rentouta jalat. Toista jalkojen nosto ja hengenpidätys yhteensä kolme kertaa. Jatka tekemällä tulihengitystä vielä **1 minuutti**, hengitä sitten sisään ja nosta jalkoja noin 30 senttiä lattiasta, pidätä hengitystä niin pitkään kuin se tuntuu mukavalta, hengitä ulos ja rentouta asento.



**3. Venytysasento:** Pysy selinmakuulla, tuo jalat suorina yhteen ja nosta kantapäitä noin 15 senttiä lattiasta. Nosta myös pää ja olkapäät irti lattiasta, katso ojennettuja varpaidasi. Käsivarret ovat suorat ja nousevat lattiasta vartalon vierelle. Tee tässä asennossa tulihengitystä **3 minuuttia**. Hengitä sitten sisään, pidätä hetki, hengitä ulos ja rentoudu.



**4. Etutaivutus:** Nouse istumaan. Pidä oikea jalka suorana, nosta vasen jalka oikean reiden päälle lähelle nivusta. Nosta kädet suorina eteen kämmenet alaspäin. Hengitä tässä asennossa sisään, uloshengityksellä venytä ylävartaloa reippaasti eteenpäin, kädet kurottavat varpaiden ohi lattiaan. Nosta selkä sisäänhengityksellä suoraksi ja nojaa taaksepäin noin 30 astetta. Venytä taas uloshengityksellä eteenpäin. **Toista venytys 25 kertaa** ja tee sitten sama toiselle puolelle.



**5. Takanoja:** Istu jalat suorina ja laita kädet lattialle tukemaan asentoa: nojaa noin 60 astetta taaksepäin. Taivuta päätä taakse ja katso kohti kattoa, lukitse silmät tuijottamaan yhtä pistettä, älä vilkuile tai räpyttele. Tee tulihengitystä **2 minuuttia**. Hengitä sitten sisään ja nosta jalkoja noin 30 senttiä lattias-ta pitäen katseen edelleen vakaana. Pidä ja pidätä 15–20 sekuntia, laske jalat uloshengityksellä alas. Toista tulihengitystä **1 minuutti**, hengitä sisään ja nosta jalkoja 30 senttiä, pidätä 15 sekuntia. Hengitä ulos ja rentoudu hetki selinmakuulla.



**6. Voimakkaat vedot:** Nosta kädet selinmakuulta kohti kattoa, sormet osoittavat ylöspäin. Hengitä tässä asennossa syvään sisään. Uloshengityksellä tee käsistä tiukat nyrkit ja tuo ne hitaasti ja voimakkaasti kohti rintakehää. Pidä kädet yhtä jännittyneinä kuin jos yrittäisit vetää 500 kilon painoa kohti rintaa. Ranteet ja kädet saavat täristä voimasta. Hengitä syvään sisään ja tuo kädet takaisin ylös, alkuasentoon. Pidätä hengitystä ja vedä kädet vielä kertaalleen samalla intensiteetillä rintaan. Hengitä sitten ulos ja rentoudu.



**7. Rentoutus:** Rentoudu täydellisesti **vähintään 5 minuuttia**.