

# Tavoitteeksi notkea olo

SÄNGYSTÄ ON MUKAVAMPI NOUSTA, KUN SELKÄ ON HYVÄSSÄ KUNNOSSA. JOOGA AUTTAA YLLÄPITÄMÄÄN JA PARANTAMAAN TUKIRANKAMME TOIMINTAA.

TEKSTI JANI MIKKONEN | KUVAT SUVI-TUULI KANKAANPÄÄ

**V**anha itämainen sananlasku sanoo ihmisen olevan yhtä vanha kuin on hänen selkensä. Sanonta saa tukea länsimaiselta tieteeltä: selkä tukee ja liikuttaa, ja sen kautta kulkevat viestit aivojen ja muun kehon välillä.

Selkä on jakaantunut kolmeen perusosaan, jotka ovat niska- ja yläselkä, keskiselkä ja alaselkä. Selän kuntoa ajatellen kehoa kannattaa liikuttaa mahdollisimman monipuolisesti. Myös rentous on valttia.

## Syvät lihakset kuntoon

Ihmisen selän kunnosta kertoo ulospäin hänen ryhtinsä, joka on kaikilla ihmisillä yksilöllinen. Varsinainen unelmaryhti vaihtelee koko ajan asennon tai liikkeen mukana, mutta parhaassa tapauksessa se on samalla sekä suora että rento.

Keskivartalon syvien lihaksien hyvä kunto ehkäisee selkäkipuja. Nämä usein toimettomina olevat lihakset antavat keskivartalolle tukea, ja niiden aktivointi vähentää turhia lihasjännityksiä keskivartalon alueella. Syvät lihakset sijaitsevat lantionpohjan ja alavatsan alueella ja niitä kannattaa tietoisesti treenata. Ensinnäkin on hyvä opetella

*Unelmaryhti on sekä suora että rento.*

lantionpohjan liike, joka tuntuu samalta kuin kevyt vessahädän pidätys. Pidätys on kevyt, vain noin 10–15 prosenttia maksimipidätyksen tunteesta.

Alavatsan lihaksien pito tuntuu siltä kuin navan alapuolinen alue siirtyisi hieman alle sentin sisäänpäin. Tarkoitus ei ole jännittää ja pingottaa, vaan kevyesti aktivoida syviä vatsalihaksia.

## Harjoitus tekee mestarin

Syvien lihasten aktivointi mahdollistaa esteettömän hengityksen joogaliikkeiden aikana. Pinnallisemmat pakara- ja suoravatsalihakset (pyykkilautalihas) kannattaa säilyttää mahdollisimman rentoina. Lihaksien aktivoitua ja hengitystä on aluksi hyvä kokeilla paikallaan.

Aktivoi syviä lihaksia seisoma-asennossa noin 20 sekuntia, jonka jälkeen anna kehon ja mielen rentoutua. Tee harjoitus vielä kaksi kertaa. Muista, että tarkoitus on säilyttää hengitys mahdollisimman rauhallisena ja tasaisena. Perusteiden oppiminen kestää aikansa, ja ne voivat aluksi tuntua haastavilta.

Hengitä aina nenän kautta sekä sisään että ulos. Tarkoitus on hengittää niin, että ilmanvirtauksen aiheuttama liike tuntuu alimpien kylkiluiden kohdalla, jossa pallea sijaitsee. Parhaassa tapauksessa liike tuntuu siltä kuin ilmapallo olisi sijoitettu poikittain keskelle rintakehän alaosaan ja hengitys laajentaisi aluetta kaikkiin suuntiin. Lisäksi on hyvä antaa hengityksen liikuttaa vatsaa, selkää ja kylkiä yhtäläisesti. ■

Artikkelin kirjoittaja Jani Mikkonen on kiropraktikko ja joogaopettaja. Lisätietoja: [www.selkakuntoutus.fi](http://www.selkakuntoutus.fi)

## Harjoittele kotona

Asento pidetään tai liikettä jatketaan kaksikymmentä hengityskiertoa eli sisään ja uloshengitystä. Sitten siirrytään seuraavaan asentoon.



**1 Selän pitkittäisvenytysliike**  
Asetu polville maahan polvet noin lantionleveydessä asennossa. Tuo lantiota alaspäin niin, että ylävartalo ja kädet jäävät mahdollisimman suoraksi. Anna niskan rentoutua ja painovoiman tuoda lantiota ja päätä alaspäin.



**2 Selän rentoutusliike**  
Käännä selinmakuulle ja anna pään rentoutua. Tuo koukistetut polvet kohti rintakehää. Keinu kevyesti selän puolelta toiselle. Rytmittä hengitys niin, että uloshengityksellä keinut sivulle ja sisäänhengityksellä keskelle.



**3 Selän taakse taivutus**  
Asetu vatsalleen ja tuo kädet olkapäiden alle ja kyynärpäät mahdollisimman lähelle kehoa. Tuo leuka tai otsa maahan. Avaa rintakehää ja tuo leukaa ylöspäin sisäänhengityksellä. Uloshengityksellä tuo liike alkuasentoon.



**4 Selän kierto**  
Säilytä istuma-asento jalat suorina eteenpäin. Koukista oikeaa polvea niin, että oikea kantapää tulee lähelle oikeaa pakaraa. Vasemman reiden ja oikean jalkaterän väliin jää noin kymmenen senttiä. Tuo vasen kyynärtaive oikean säären yli ja tuo samalla oikea käsi lattiaan sivulle tai taakse. Toista liike toiselle puolelle.