

Wellness With Elina

1. viikon harjoitukset: Ryhti, hengitys ja ruokapäiväkirja





Hyvä ryhti



Huono ryhti

Ryhti

Keskity ensimmäisellä viikolla asentoosi ja ryhdin tarkkailuun. Voit tehdä seuraavan harjoituksen peilin edessä. Kiinnitä ryhtiisi huomiota päivittäin ja voit vaikka pyytää puolisoitasi apua tarkkailussa.

-Seiso neutraalissa, hyvältä tuntuvassa lantion levyisessä asennossa. Jalkaterät osoittavat samaan suuntaan.

-Keskity siihen, että paino jakautuu tasaisesti molemmille jaloille. Pää on selkärangan jatkeena, katse eteenpäin. Voit kuvitella, että pidät pääsi päällä kirjaa.

-Suorista selkärankaa tuomalla ”häntä koipien väliin”. Pidä keskivartalo hallittuna jännittämällä kevyesti vatsalihaksia. Pyörittele hartioita kevyesti ympäri eteen muutaman kerran ja sitten taaksepäin.

-Vedä lapaluita kevyesti toisiaan kohti ja jätä hartiat myös taakse päin. Hengitä syvään.

Hengitysharjoitus

Ryhdin kannalta oleellista on, että osaamme hengittää syvään ja tasaisesti. Oikeaoppinen hengittäminen rentouttaa kehoa ja auttaa löytämään hyvän, ergonomisen asennon.

1. Istu lattialle risti-istuntaan tai muutoin sinulle mukavaan asentoon. Voit laittaa kädet rennosti polvien päälle nojaamaan tai muuhun sinulle mukavaan asentoon.
2. Sulje silmäsi ja mieti hetki hengitystäsi. Yritä hidastaa sitä tietoisesti hengittämällä syvään.
3. Hengitä nenän kautta syvään sisään ja suun kautta ulos muutaman sekunnin ajan.
4. Toista harjoitusta muutaman minuutin ajan.

Tämä harjoitus on erinomainen paitsi kehon rentoutumiselle, myös keskittymisen parantamiseen. Välillä arjessa voi olla vaikea pysähtyä ilman, että joku sanoo, että pitää pysähtyä. Hengittäessä keskity kehosi tunteuksiin, älä mieti mitään arkisia asioita.



Lisäksi...

Edellämainittujen lisäksi pidä viikon verran ruokapäiväkirjaa ja tämän jälkeen tarkastele:

-Millaiset ateriavälit sinulla oli? Entä millaiset oli nälkä/ kylläisyys tuntemukset?

-Löytyikö lautaselta vaihtelevia kasviksia, proteiinin sekä hiilihydraatin lähteitä?

-Yllättikö jokin asia? Oliko jokin haastavaa?

