

8. Tasapainoharjoitus

Seiso perusasennossa, jalat lonkkien leveydellä. Sisäänhengityksellä nosta käsivarret ylös kattoa kohti yläviistoon ja nouse päkiöille. Uloshengityksellä laske kädet sivukautta vartalon eteen ja jousta polvista. Jatka liikettä oman hengityksen tahdissa ylös-alas 4-6 kertaa. Hae vartaloon pituutta pääläestä ylöspäin jokaisella ylösnousulla. Pidä hartiat ala-asennossa käsien noston aikana.



9. Lopeta liikesarja hyvään pystyasentoon

Keskity aistimaan pystyasento silmät kiinni. Aseta jalat lonkkien leveydelle, jalkaterät eteenpäin ja kädet vartalon sivuilla.

- tunne paino molemmilla jaloilla tasaisesti, yhtä paljon kantapäillä kuin päkiöillä
- polvet ovat pehmeät
- lantio keskiasennossa jalkojen päällä, rintakehä lantion päällä ja pää rintakehän päällä
- hartiat ovat keskiasennossa, rintakehä avoin, niska pitkä ja pää vapaana jännityksestä
- hae rankaan pituutta pääläestä ylöspäin ja häntäluusta alaspäin
- hengitä sisään kyljet leveiksi ja taakse selkäpuolelle
- hengitä rennosti ulos ja tunne kuinka rintakehä laskee
- toista sisään-ulos hengitys muutaman kerran ja hae sisäinen hymy
- avaa silmät ja lähde liikkeelle pitäen mieli valoisana ja keho hyvässä kannatuksessa



**Harjoitteet on suunnitellut fysioterapeutti ja PhysioPilates-kouluttaja Marianne Kyrklund.
Kuvat:Nina Kaverinen**