



Venyttelyjumppa

Kerro ohjeet soittajalle: Istu tuolilla paino tasaisesti molemmilla pakaroilla ja selkä suorana jalkapohjien ollessa hyvällä tuntumalla lattiassa. Tee liikkeet rauhallisesti ja tunnustellen muistaen koko ajan hengittää tasaisesti. Kutakin liikkeitä voi toistaa viisi kertaa tai sen verran, kun tuntuu hyvältä. Tavoitteena on leppoisa ja hyvä olo. Laita puhelin korvalle tai pöydälle aina liikkeitä tehdessäsi tai laita kaiutin päälle.

Kerro soittajalle kummalla kädellä/jalalla liikkeet tehdään, laskekaa yhdessä.

On aikainen aamu ja kukko tepastelee pihamaalla huutaen herätystään.

Nostele hartioita korviin ja laske alas. Myös vuorotahtiin.

Ojenna kaulaa viemällä leukaa ylös ja eteenpäin ja ikään kuin painaen solisluita alaspäin. Palaa takaisin normaaliin rentoon, mutta ryhdikkääseen asentoon, jolloin voit vastaliikkeenä painaa leukaa kohti rintaa. Toista liikettä muutamia kertoja.

Tee seuraavat liikkeet rauhallisesti. Käännä päätä kohti kainaloa ja laske leuka alas niin, että venytys tuntuu kaulan sivussa, nosta leuka ylös ja käännä pää takaisin niin että katse on eteenpäin ja sama toiselle puolelle.

Venyttelä makeasti ja lempeästi koko kehoasi herätellen.

Ojenna jalkasi etuviistoon pitäen kantapäät maassa ja pumpppaa nilkkojasi rytmikkäästi, mutta rauhallisesti koukkuun ja suoraksi. Lopuksi harota varpaitasi parhaasi mukaan muutaman kerran.



Pidä hartiat alhaalla ja hengitä syvään sisään ja ulos hitaasti ja rauhallisesti. Tavoitteena on, että rintakehä liikkuu normaalia isommin ja keuhkojen sopukat täyttyvät uudella ilmalla.

Venyttelä kylkiäsi viemällä vuorotellen toinen käsi pään yläpuolelle. Avaa ylhäällä olevan käden puolen kylkeä pienellä sivutaivutuksella vastakkaiseen suuntaan.

Avaa rintakehää ristikkäisillä ja vastavuoroisilla venytyksillä kurkottaen toista kättä kohti kattoa ja toista kohti lattiaa. Vaihda kädet toisin päin ja toista useampia kertoja.

Avaa verhot uuteen päivään ja pukeudu uusiin koitoksiin ja elämyksiin.

Venytä käsiä vuorotellen sivulle yläviistoon samalla ylävartaloa mahdollisimman suoraksi ojentaen. Katse voi seurata mukana. Liike saa olla rauhallinen ja venyttävä.

Ojentele käsivarsia vuorotellen eteen suoraksi ikään kuin nyrkkeillen niin että myös hartia ja ylävartalo on liikkeessä mukana. Toistoja kymmenen kertaa, ja saman verran niin, että suunta on ristiin eli poikki rintakehän. Ylävartalo saa kiertyä rennosti mukana.

Istu jalat leveässä haara asennossa ja kurkottaudu varovasti vuorotellen oikean ja vasemman jalan puoleen. Vatsa saa taittua kohti reittä ja kädet kurkottavat kohti jalkaterää. Ikään kuin pitkää sukkaa jalkaan vetäen ojentaudu suoraksi ja vie kädet kyynärpäät edellä taakse päin samalla lapaluita yhteen rutistaen.

Lopuksi rentoa hartioiden, jalkojen ja koko vartalon hytkyttelyä niin, että kehoon ei jää kireyden eikä jännityksen tuntua. Hengitä vielä muutaman kerran syvään ja ole tyytyväinen itseesi.