

Ihmistä ei ole luotu istumaan pitkiä aikoja koneella!



Ole tietoinen kehostasi, kun istut ja kirjoitat koneella. Helpommin sanottu kuin tehty ajattelet. Ja näin todellakin on.

Ruutuaika vie helposti irti kehotietoisuudesta. Jää huomaamatta, että hengitys on tullut pinnalliseksi, ei enää huomioi jalkateriään lattiaa vasten tai kylkiluut ja selkäranka ovat täysin liikkumatta.

Istu niin, että tunnet istuinluut ja häntäluun allasi. Älä anna häntäluun kääntyä alle, koska silloin alaselkä pyöristyy. Alaselän asennon pyöristyminen voi olla hyvin hienovaraista. Selkäsi kiittää, kun kiinnität välillä tähän asiaan huomiota.

PIENI HARJOITUS

Liikuta käsivarsia sivulle ja huomaat kuinka nopeasti lihakset alkavat väsymään. Kokeile sitten liikuttaa kättä sivulle niin, että tunnet liikkeen alkavan jo lavasta. Tällöin voiman tuottaa rintarangan alue ja käsi luonnollisesti liikkuu yläkehon jatkeena.

Ovatko kätesi ylijännittyneet, kun naputtelet? Jos näin on, sillä on taipumus kohottaa hartioitasi.

Kun hartiat ovat koholla, niskan lihakset joutuvat kantamaan hartiaarenkaan ja käsivarsien koko painon. Ja tulos on niskan jännittyminen.

Pinnallinen hengitys edesauttaa kehon kiristymistä. Muista hengittää tietoisesti syvään vatsan pohjaan saakka usein päivän aikana.

Myös kehomielihoitot voivat edesauttaa kehotietoisuuden kehittymistä. Mikäli aihe kiinnostaa sinua, voimme hoidon yhteydessä keskustella kehon jännityksistä, asennon merkityksestä ja oman kehon kuuntelemisen keinoista.

www.sirpaaunula.com