

KINESIOLOOGILINE VÕIMLEMINE

MERIDIAANIDE AVAMINE

1 VIIGILEHT EESMINE KESK - MERIDIAAN

ABALUU TÕSTUR

KATAME VAHELDUMISI KÄEGA HÄBEME, KÄSI TÕUSEB CA 60°
TOIME: VÄHENDAB VAIMSET PINGET, STRESSI JA NÄRVILISUST

2 LIBLIKAS TAGUMINE KESK MERIDIAAN

SUUR ÜMARLIHAS

KÄED SELJAL NEERUDE KOHAL, SÕRMED KOOS, PÖIAL ERALDI. KÜÜNARNUKID
MAKSIMAALSELT TAHA VIIA.

TOIME: VÄHENDAB PINGED SELGROO RINDKERE OSAS

3 UJU KONNA 1.alustamisel kell 7...9

MAO MERIDIAAN SUUR RINNALIHAS

KÄED ETTE SIRUTATUD, KUNI 90°. PÖIAL ALLA SUUNATUD. IMITEERIME KONNA UJUMIST
TOIME: PARANDAB MAO TÖÖD JA VÄHENDAB EMOTSIONAALSET STRESSI.

4 PINGVIIN

9...11

PÕRNA MERIDIAAN SELJA LAILIHAS

KÄED KÜLGEDEL, VAHELDUMISI TÕSTA KÄSI CA 45°.

TOIME: PARANDAB SAPI JA KÕHUNÄARME TÖÖD, ALLERGIA RAVI.

5 HERNEHIRMUTIS

11...13

SÜDAME MERIDIAAN HARJAPEALNE LIHAS

ÕLAD MAKS. ÜLES, VAHELDUMISI TÕSTA KÄSI KÜÜNARNUKIST ÜLES. KÄELABA KOOS, SIRGE.

TOIME: PARANEB SÜDAME TÖÖ, VÄLDIB IGETETE VERITSUST, AVAB TEISI MERIDIAANE.

6 KURG

13...15

PEENSOOLE MERIDIAAN REIE NELIPEALIHAS

TÕSTA VAHELDUMISI JALGU, PÕLVEST KÕVERDUS 90°, JALALABA LÕTV.

TOIME: PARANEB SEEDIMINE JA PEENSOOLE TÖÖ.

7 TWIST 15...17

KUSEPÕIE MERIDIAAN PIKK PINDLUU LIHAS

JALG KÕRVALE. KANNAGA PÖÖRDED MAAS, NAGU UURISTAKS AUKU MAASSE.

TOIME: PARANEB KUSEPÕIE TÖÖ. KASUKS PÕLVELIIGESELE JA JALALABALE.

8 PENDEL 17...19

NEERUDE MERIDIAAN NIUDE-NIMMELIHAS

TÕSTA JALGA VAHELDUMISI ETTE-TAHA, PISUT KÕRVALE, AMPLITUUD CA 60°.

TOIME: NEERUDE TÖÖ PARANEB, VÕTAB VALUD NIMMEPIIRKONNAST.

9 KÄÄRID 19... 21

PERIKARDI MERIDIAAN VAHELMINE TUHARALIHAS

JALALABAD PARALLEELSE. VAHELDUMISI JALAD KÕRVALE, CA 60°.

TOIME: NEERUDE TÖÖ PARANEB, VÕTAB VALUD NIMMEPIIRKONNAST.

10 RÕÕMSAD ME OLEME 21...23

KOLMIKSOOJENDI VÄIKE ÜMARLIHAS

ÕLAD TAHA, KÄED KÜÜNARNUKIST KÕVERDATUD, PEOPESAD AVATUD JA LÕDVAD. VIIME KÄED
KOOS LAIALI. LAIALIVIIMISEL VÕIVAD KÄED PISUT ALLAPOOLE VAJUDA.

TOIME: KIPNÄARME TÖÖ PARANEB, SAMUTI KOGU SEEDIMINE.

11 UJU KOERA KL 23...01

SAPIPÕIE SUURE DELTALIHASE EESMINE KIMP

KÄED ETTE CA 60°. VAHELDUMISI KÄED ALLA. SÕRMED KOOS, PÖIDLAD ALLAPOOLE

TOIME: SAPIPÕIE TÖÖ PARANEB, SAMUTI AITAB PEAVALU VASTU.

12 SEMAFOR alustamisel kell 01...03

MAKSA MERIDIAAN SUUR RINNALIHAS

KÄED SIRGELT ETTE ÕLGADE KÕRGUSEL, PÖIDLAD ALLA. VAHELDUMISI KÄSI TAHA VIIA.

SOOVITAV ON KÄE LIIKUMIST SILMADEGA SAATA.

TOIME: MAKSA TÖÖ PARANEB, SAMUTI AITAB SILMAHAIGUSTE RAVIS.

13 BURATINO kell 03...05

KOPSUDE MERIDIAAN EESMINE SAAGLIHAS

KÄED ETTE JA ÜLESPOOLE CA 120°. PEOPESAD SISSEPOOLE, PÖIDLAD ÜLES. VAHELDUMISI

KÄED ALLA-ÜLES CA 30°.

TOIME: KOPSUDE TÖÖ PARANEB, SAMUTI REGULEERIB HINGAMIST.

14 ROOP kell 05...07

JÄMESOOLE MERIDIAAN FASCIA LATA - REIE LAISIDEKIRME PINGUTAJA

JALG ETTE JA TAGASI NAGU AJAKSIME SÜSI LAIALI. VARBAD TUGEVASTI SISSEPOOLE.

TOIME: JÄMESOOLE TÖÖ PARANEB, VÄHENDAB RINNA- JA MENSTRUATSIOONIVALUSID.

HARJUTUSI SOORITATAKSE 8...10 KORDA alustatades keskmeridiaanidest ja seejärel meridiaanist, mis vajab vastavalt Hiina meditsiini kaanonitele enim mõjutamist just sel ajal. Ajad vastavalt tegelikule ajale ja elurütmile. Oluline pole mitte paenutuse ulatus vaid kindla lihase töö ja selle tunnetamine.

KINESIOLOOGILINE VÕIMLEMINE

TAASTAB ENERGIA TASAKAALU AJU POOLKERADES JA MERIDIAANIDES

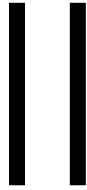
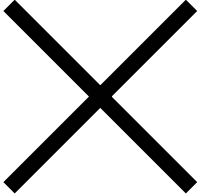
¹ KÄED KUKLAL JA OTSAESISSEL, HINGATA SÜGAVALT, 30-40 SEK., HOMMIKUL JA ÕHTUL.
MANTRA (VALJULT VÕI MÖTTES): KÕIK MINU HIRMUD, SOLVUMISED JA
NEGATIIVSED EMOTSIOONID KAOVAD MINU MÄLUST.

KUI OLETE VEEL ERUTATUD, KUI STRESS ON OLNUD ERITI TUGEV VÕI SEGAB
MINGI PROBLEEM VÕI SÜNDMUS (VÕIMALUSEL LÜLITAGE KA SELLE
KÕRVALDAMINE MANTRASSE), KORRAKE SAMA HARJUTUST HOIDES PÖIALT JA
KESKMIST SÕRME KULMUDE KOHAL. LÕPETAME SIIS KUI TUNNETE MÕLEMAS
SÕRMEGA SÜNKROONSET PULSATSIOONI

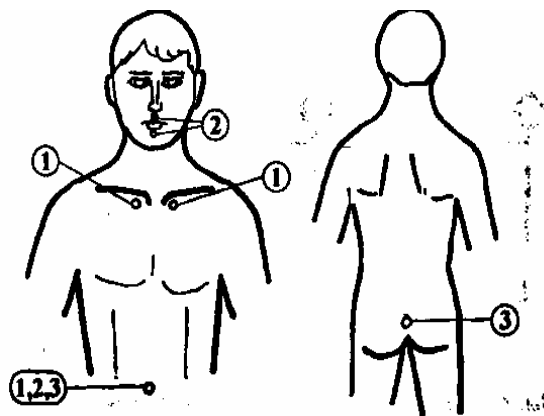
2 TASAKAALUSTAMAKS AJU POOLKERADE TÖÖD, AGA KA HINGAMISE,
ELUJÕU, JA KOORDINATSIOONI PARANDAMISEKS ON HARJUTUSED
"RISTSAMM".

ALUL VASAKU TULBA HARJUTUSED VAADATES KUJUNDIT "II", SEEJÄREL
PAREMALT "X".

KORDUSTE ARV 12, KOORDINATSIOONI PARANDAB ERITI HARJUTUSTE
TEGEMINE KINNISILMI (II & X NÄGEMINE ETTE KUJUTADA)

	
<ol style="list-style-type: none">1. PAIGALKÕND, PAREMA KÄEGALABAGA PUUDUTATE PAREMAT JALGA, VASAKUGA VASAKUT2. SAMA, KÜÜNARNUKIGA3. SAMA, JALA KANDASID (PAREM KÄSI PUUDUTAB PAREMAT JNE)	<ol style="list-style-type: none">1. PAIGALKÕND, PAREMA KÄEGA PUUDUTATE VASAKUT PÕLVE, VASAKU KÄEGA PAREMAT.2. SAMA, PAREMA KÜÜNARNUKIGA PUUDUTATE VASAKUT PÕLVE, VASAKUGA PAREMAT3. PAREM KÄSI ÜLES JA KÕRVALE, VASAK JALG KÕRVALE SIRUTADA JA VASTUPIDI4. PAIGALKÕND, PAREMA KÄEGA PUUDUTATE VASAKU JALA KANDA, VASAKU KÄEGA PAREMAT KANDA5. "KAHEKSATE JOONISTAMINE" NB! AEGLASELT JA SUJUVALT! PARANDAB KA NÄGEMIST 5A. VASAK KÄSI ETTE, JALAD ÕLGADE LAIUSELT, VASAK KÄSI ALUSTAB 8 JOONISTAMIST VASAKULE JA ÜLES. JÄLGIDA KÄE LIIKUMIST SILMADEGA. PEA VÕB SAMUTI SILMADEGA KOOS LIIKUDA. 5B. PAREMA KÄEGA, LIIKUMINE ALGAB PAREMALE ÜLES 5C. MÕLEMA KÄEGA, LIIKUMISEL ON KAHEKSA TEE KESKELT ÜLES. KORDUSEID 3...8 IGALE ASENDILE, VÕIB TEHA KA KINNISILMI, SOOVITAV OLEKS MÕMISEDA "M-M-M-M..."

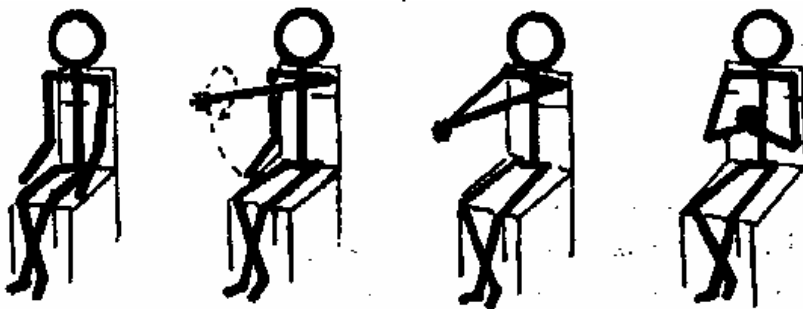
3. SISSELÜLITAMINE TUNNETUSELE ÜLEVAL-ALL, PAREMAL-VASAKUL JA EES-TAGA



1. KERGELT MASSEERIDA KORRAGA PUNKTE K-27 RANGLUUDE ALL, (1 JOONISEL) TEINE KÄSI NABAL, VAHETADA KÄED.
2. KERGELT MASSEERIDA PUNKTE VG-26 JA VC ÜLA- JA ALAHUULEL, TEINE KÄSI NABAL, VAHETADA KÄED.
3. MASSEERIDA "SABALUUD", TEINE KÄSI NABAL.

IGA ASEND CA 30 SEKUNDIT.

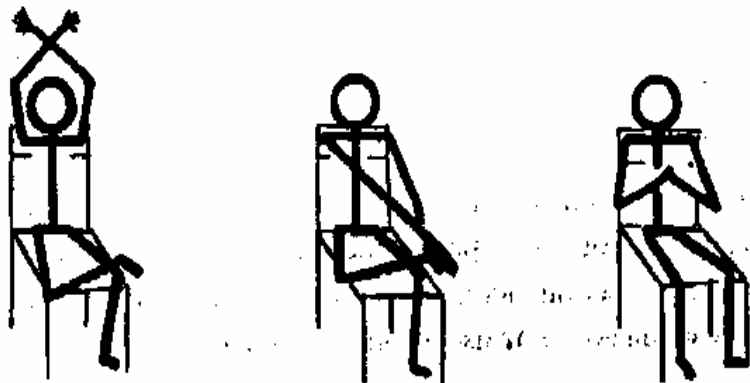
4. nn DENNISSONI SÕLM



TUGEVA TOIMEGA AJU POOLKERADE TÖÖ INTEG-REERIMISEL. PARANEB MEELEOLU, VÄHENDAB OLULISELT AJU JA KEHA PINGEID.

SÕRMED "SÕLME". LÕPUKS PEAB VASAK PÖIAL OLEMA SÕLME LÕPETAMISEL RINNAL ALUMINE! VASAK JALG OLGU RISTAMISEL ÜLEMINE. SULGEGE SILMAD VÄHEMALT 1 MINUTIKS JA MÕELGE PROBLEEMILE, MILLE LAHENDUST VAJATE.

5. nn COOK 'i SÕLM



1. JALG ÜLE TEISE, ÜKS KÄSI TALLA KESKEL, TEINE VARVASTE PATJADE. KUI PUUDUTATE VASAKUT JALGA, ON KA VASAK KÄSI ÜLEMINE.
2. KUI PUUDUTATE PAREMAT JALGA, ON PAREM KÄSI ÜLEMINE HINGAKE SÜGAVALT VÄHEMALT 1 MINUTI.

4. JALAD LAIALI, PUUDUTADA SÕRMEOTSTEGA TEISE KÄE SÕRMEOTSI, HINGAKE SÜGAVALT VÄHEMALT 1 MINUTI JOOKSUL.

The Muscle Dance

MERIDIAANIDE AVAMINE

	1 VIIGILEHT EESMINE KESK - MERIDIAAN	2 LIBLIKAS TAGUMINE KESK MERIDIAAN	
	ABALUU TÕSTUR	SUUR ÜMARLIHAS	
3 UJU KONNA 7...9 MAO	4 PINGVIIN 9...11 PÕRNA	5 HERNEHIRMUTIS 11...13 SÜDAME	6 KURG 13...15 PEENSOOLE
SUUR RINNALIHAS	SELJA LAILIHAS	HARJAPEALNE LIHAS	REIE NELIPEALIHAS
7 TWIST 15...17 KUSEPÕIE	8 PENDEL 17...19 NEERUDE	9 KÄÄRID 19 21 PERIKARDI	10 RÕÖMSAD ... OLEME 21...23 KOLMIKSOOJENDI
PIKK PINDLUU LIHAS	NIUDE- NIMMELIHAS	VAHELMINE TUHARALIHAS	VÄIKE ÜMARLIHAS
11 UJU KOERA 23...01 SAPIPÕIE	12 SEMAFOR 01...03 MAKSA	13 BURATINO 03...05 KOPSUDE	14 ROOP 05...07 JÄMESOOLE
SUURE DELTALIHASE EESMINE KIMP	SUUR RINNALIHAS	EESMINE SAAGLIHAS	FASCIA LATA

