



Saunacore

● Istu selkä suorana nilkat polvien alla. Ojenna kädet suoriksi eteen vaakatasoon ja pidä hartiat alhaalla.

● Jännitä vatsalihaksia ja kallista ylävartaloa taaksepäin. Pidä koko ajan selkä suorana ja leuka irti rinnasta. Hengitä sisään ja ojenna selkä pitkäksi. Hengitä ulos ja vie toisen käden kyynärpäätä selän taakse. Toista sama liike toiselle

puolelle vartaloa. Tunne paino koko ajan istuinkyhmysten keskellä. Ajattele myös, että käsien koukistus- ja ojennusliike lähtevät keskivartalosta.

KESTO Toista molemmille puolelle kuusi–kahdeksan kertaa. Lepää hetki ja toista uudestaan. **VAIKUTUS** Liike vahvistaa vatsalihaksia.

Saunajoogi

● Nosta oikea jalka vasemman jalan päälle ja koukista oikean jalan nilkka. Tarkista, että vasemman jalan nilkka ja polvi ovat samassa linjassa. Pidä molemmat pakarat lauteita vasten.

● Laita kädet ristiin sormet kyynärpäille. Kurkota käsillä eteen ja laske kyynärpäät säären päälle. Jos olet notkea, voit laskea rintakehän sääriä vasten. Rentouta kasvo- ja hartialihakset. Alaselkä venyy hyvin. Tee sama toiselle puolelle.

KESTO Pysy asennossa vähintään kuuden, enimmillään kymmenen rauhallisen hengityksen ajan.

VAIKUTUS Liike lisää lonkkanivelen liikkuvuutta ja venyttää alaselän ja pakaroiden lihaksia. Asento on hyvä vastapaino istumatyölle. Älä yritä väöntää kehoasi mihinkään, mihin se ei ole vielä valmis. Liikkuvuus ei lisäännä pakottamalla vaan rentouttamalla lihakset. Anna siis liikkeen edetä vähitellen venyttäen.



Lue lisää: Tiina Vainio, Saunajooga – rauhoitu ja rentoudu (WSOY 2012) sekä saunajooga.com.



Jaloille

● KOIVET KYLPYYN

Jos et omista ammetta, tee itsellesi rauhoittava jalkakylpy saunomisen ajaksi. Suoturveuutetta ja laventelia sisältävä kylpytiiviste lämmittää kylmettyneet koivet.

Dr. Hauschka Moor Lavender Calming Bath 24,50 e/100 ml.

● VOITELU JA SUKAT JALKAAN Hiero saunan jälkeen säärin ja jalkoihin hunajamaidolta tuoksuavaa voidetta, LCN Buzzz Foot Butter 19,50 e/200 ml.

Vedä voideltujen jalkojen suojaiksi kosteuttavat bambusukat, 7,60 e, Ecotools.

Tiedustelut

Casall, Nike / Stockmann (09) 1211
Esprit/Sokos 010 766 5100
Wellicious/Shankara 045 861 6585
Kuvauspaikka Pasilan Saunatiat
pasilansaunatiat.fi

VENYTYS VIDEOILLA

Saunajoogan kehittäjä
Tiina Vainio näyttää
liikkeet:

[KODINKUVALEHTI.FI/
SAUNAJOOGA](http://KODINKUVALEHTI.FI/SAUNAJOOGA)