

Liikkeet parantavat lymfakiertoa (imunestekiertoa) ja puhdistavat elimistöä.

#### **HENGITYS**

Pallelihaksen supistaminen tuo ilmaa keuhkoihin, josta hapetettu veri lähtee kiertämään kehossasi. Uloshengityksessä kehosta poistuu hiilidioksidia. Pallea liikkuu sisäänhengityksen aikana keskuslinjaa alaspäin ja uloshengityksessä ylöspäin. Pallea toimii kuin liikkuva elastinen lattia keuhkojen ja vatsaontelon välillä. Pumpun tavoin se luo kehon sisälle tasaisen paineenvaihtelun, joka antaa lymfakierrolle sen tarvitseman sykkeen.

#### **HEVOSENKENKÄSIVELY**

Aseta kädet niskan alaosaan, sormenpäät vastakkain. Hengitä sisään. Liu'uta uloshengityksen aikana sormenpäät kevyesti kaulan sivuille, eteen ja solisluiden väliin kaulan etupuolelle. Pysähdy ja paina napakasti solisluiden välissä olevaa kuoppaa, kohdista painallus rintalastaa kohti. Hengitä sisään ja toista uloshengityksen aikana sively kaulan ympäri. Sivelyn voimakkuus on hyvin kevyt. Toista harjoite useita kertoja.

#### **PERHONEN**

Aseta kyynärvarsi tukea vasten, sormenpäät ylöspäin. Astu tuen puoleisella jalalla askel eteenpäin ja siirrä paino tälle jalalle. Aseta vapaa kätesi rintalihaksen päälle, johon suuntaa myös keskittymisesi ja hengityksesi. Rentouta rintalihas. Uloshengityksen lopussa pidä viive ja lisää painoa rintalihasta vasten, sekä vie rintalihas uuteen pituuteen.

#### **LISÄTIETOA**

Helsingin Method Putkisto Pilates Studio puh (09) 3441 450 tai [www.methodputkisto.com](http://www.methodputkisto.com)