

## **SEEDETRAKTI HARJUTUS:**

Ole terve ja säilita nooruslikkus seedetrakti puhastamise abil.

Seedetrakti õige funktsioneerimine on inimese tervise seisukohalt ülimalt tähtis.

Kui seedimine ei ole korras ja esineb kõhukinnisus, tekivad mürgised gaasid ja see mõjutab negatiivselt kogu organismi talitlust. Dahn jooga aitab seedeelundite toonust taastada ja hoida neid tervislikus seisundis.

### **1. Mis on seedeelundid?**

Toit, mida me sööme, seeditakse ja imendub läbi mao ja peensoole. Kui inimene on stressis või tema toitumisharjumused ei ole tasakaalus, lähevad seedeelundid pingesse ja ei toimi enam efektiivselt, mis mõjutab kogu organismi.

### **2. Millised on seedetrakti pingesoleku tagajärjed? Milliseid haigusi see võib põhjustada?**

a) Pinges seedeelundid ei suuda normaalset toidu seedimist ega kõigi seeditud ainete läbilaskmist tagada. Sageli on tagajärjeks kõhukinnisus. Bakterite hulk, mis on seedimisel alati olemas, kasvab liiga suureks ja seisab seedetraktis liiga kaua. See bakter võib imbuda läbi nõrgenenud jämesoolekelme kõhuõõnde, tekitades seal põletikku.

b) Selline bakter võib toota ja väljundada mõnesid halvatoimelisi aineid. See „mürk“ võib sattuda inimese jämesoolde ja edasi maksa. Maks peab rohkem tööd tegema, et puhastuda ja väsib. Kui seda juhtub sageli, võib kujuneda mõni maksahaigus.

c) Kui kõhukinnisust esineb tihti ja pikema aja jooksul, toimub mürkainete levik ka südameni ja see ringleb verrega koos kogu organismis.

### **3. Millised sümptomid näitavad, et seedeelundid on ülekoormatud?**

- 1) Naha seisund halveneb.
- 2) Mälu võib halveneda.
- 3) Seedeelundid ei tööta normaalselt.
- 4) Sagenevad probleemid, mis on seotud vereringega.
- 5) Tihti esineb kõhukinnisust. Sageli tuntakse kõhuvalu.

### **4. Millist kasu ma võin loota, tehes seedetrakti harjutust?**

1) Regulaarne harjutuse sooritamine parandab vereringet ja parandab seedetegevuse dünaamikat. See kõrvaldab ja välistab kõhukinnisuse.

2) Seedetrakti harjutus ravib ja tugevdab jämesoolt.

3) Kuna vereringe muutub paremaks üle kogu keha, tugevneb ka energiavool ja saadakse lahti blokeeringutest.

4) Intensiivsem vere ringlus toidab paremini ka lihaseid ja teisi kõhu kudesid.

5) Nahk muutub puhtamaks, pehmemaks ja siledamaks, nägu lõdvestub ja muutub kaunimaks, nooremaks.

6) Stimuleeritakse põit ja suguelundeid. Inimese kogu energiatase tõuseb.

## **5. Kuidas seedetrakti harjutust korralikult sooritada?**

1) Seisa, jalad õlgade laiuselt harkis, ja kõverda veidi põlvi.

2) Hoia selg sirge.

3) Lõdvesta õlad, käed ja rindkere. Tunnetage keharaskust, mis on põlvede poole alla suunatud.

4) Kui sa oma kõhtu väljapoole lükkad, tunne kerget survet, nagu oleks su magu täis.

5) Kui sa kõhtu sisse tõmbad, proovi „selgroogu puudutada“.

6) Kui su rindkere või õlad on pinges, hingad sa liiga raskelt – katsi neid lõdvestunutena hoida. Ära tee harjutust liiga kiiresti või liiga jõuliselt. Kui tunned kuskil valu, tee paus ja hõõru pihkudega kõhtu kellaosuti liikumise suunas.

7) Pärast 50-ndat korda tõmba kõht sisse ja seisa selles asendis natuke aega. Lõdvestu. Tee harjutust iga päev, soovitatavalt 500 korda päeva jooksul.

## **6. Kas seda harjutust tehakse alati seistes?**

Seedetrakti harjutust võib sooritada igal ajal igas positsioonis, näiteks süüa tehes või telerit vaadates, autoga liikluses seistes vm.

Kui istuda, siis hoida selg sirge, et seedeelundid ei oleks kokku pressitud.

## **7. Miks vallanduvad vahel igasugused häälled?**

Seda juhtub, kui seedetrakt on nõrk – vajalik on rohkem harjutada. Mõnikord juhtub see qi liikumise tulemusena.

## **8. Kas võib end harjutuse ajal kehvasti tunda?**

Seda juhtub väga harva, ainult siis, kui seedimine on väga nõrk ja gaasid ei saa väljuda.

## **9. Kuidas saab seedimist ilma harjutusteta parandada?**

Tuleb süüa vähem liha. Süüa rohkem puu- ja juurvilja.

## **10. Kas seda harjutust tohib teha rasedana või menstruatsiooni ajal?**

Ainult normaalselt areneva raseduse algperioodil. Menstruatsiooni ajal ei soovita harjutada, see võib valu tekitada ja pinget suurendada. Seedimisrikkeid tundes võib kõhtu peopesadega kergelt kellaosuti liikumise suunas masseerida.

### **Soovitatavad positsioonid:**

- seistes, põlved veidi kõverdatud (tugevdab kõhtu)
- seistes, põlved veidi kõverdatud, kere pööratud veidi vasakule (vabastab vasakut seedetrakti poolt)

- seistes, põlved veidi kõverdatud, kere pööratud veidi paremale (vabastab seedetrakti paremat poolt)
- põlvitusasendis (tugevdab pihta ja põlvi ning vabastab kogu seedetrakti)
- kápuliasendis (mõjutab neerusid)
- lamades selili, vasakul või paremal küljel või puusad üles tõstetud (mõjutab vastavalt magu, maksa või kopse)

ENERGIA OMADUSED: tugevus, puhtus, tihedus

QI-ENERGIA LIIGITUS:

*Won-qi* - sisemine kaasasündinud energia (päritav)

*Jong-qi* - omastatav energia (saadakse toidu ja hingamise kaudu)

*Jin-qi* - puhas kosmiline energia (saadakse harjutuste sooritamise ja lõdvestuse kaudu)