



Roiku alhaalta ylöspäin

Käsinseisonnassa eli adho mukha vrikshasanassa yhdistyy kaksi eri asanatyyppeä. Se on sekä inversio eli ylösalaisin tehtävä asana että käsitasapainoilu-asana. Kolmanneksi se on myös ylösalaisin käännetty, kaikille joogeille tuttu seisoma-asento, vuoriasento eli tadasana tai tarkemmin urdhva hasta tadasana. Käsinseisonnän sanskritinkielinen nimi suomentuu siten, että adho mukha tarkoittaa alaspäin käännettyjä kasvoja ja vriksha tarkoittaa puuta ja asana asentoa.

Teksti **Katja Lilja** Kuva **Astrid Mannerkoski** Kuvitus **Helena Koskinen**



Käsinseisonta vahvistaa erityisesti hartiaseudun lihaksia ja kehittää yleistä keuhonhallintaa, joten joka ainoa kehon lihas osallistuu asennon hallintaan eräänlaisen globaalin jännityksen avulla. Tämä ei tarkoita, että kaikki lihakset jännittyisivät maksimaalisesti, koska se ei ole eduksi herkkyyttä vaativassa tasapainon hallinnassa, vaan että kaikki lihakset työskentelevät ketjuna mukauttaen tarvittavaa aktiivatiota pienten korjausliikkeiden aikaansaamiseksi.

Keskeisiä lihaksia asennon ylläpitämisessä ovat erityisesti ranteen koukistajalihakset, kolmipäiset olkalihakset (*triceps brachii*) ja hartialihakset (*deltoideus*), epäkkäiden yläosat (*trapezius*), suunnikaslihakset (*rhomboides*) ja lavan kohottajalihakset (*levator scapulae*). Myös lapaluuta vakauttava sahalihhas (*serratus anterior*), rintaliuksista etenkin pieni rintalihas (*pectoralis minor*) ja olkanivelen kier-

täjäkalvosimen lihakset ovat tärkeitä käsinseisonnassa. Keskivartalon tukilihaksia tarvitaan jonkin verran selkärangan suoran asennon ylläpitämisessä: vatsan ja selän lihakset huolehtivat, ettei ranka huoju kuin puunlatvus tuulessa. Lantion alueelta myös pakaralihakset ovat tärkeitä asennon ylläpitämisessä.

Monet jooga-asanat vaativat ja kehittävät liikkuvuutta, mutta käsinseisonnassa haasteet ovat harvoin liikkuvuudessa. Keskeisiä kohtia liikkuvuuden kannalta ovat lähinnä ranteet ja olkanivel. Asentoon ponnistamista helpottaa toki, jos takareidet eivät kovasti kiristä, mutta yltiöpäistä takaketjun tai minkään muunkaan alueen liikkuvuutta ei tässä asanassa tarvita.

LÄMMITÄ JA VALMISTELE KEHO

Ennen harjoitusta kannattaa herätellä hermotusta ja lämmitellä ke-

hoa, erityisesti ranteita ja olkanivelen aluetta. Hyviä asanoita käsinseisonnassa valmisteluun ovat esimerkiksi *adho mukha svanasana*, *urdhva hastasana* (käsiens nosto suorana ylös *tadasanassa*) ja *ardha Uttanasana* (puoliväliin viety *uttanasana* kädet seinää vasten työntäen). Mikäli olkanivelen koukistus eli käsisivarsien ylös nostaminen on kovin hankalaa rajoittuneen liikkuvuuden vuoksi, kannattaa tehdä paljon erilaisia olkaniveltä mobilisoivia liikkeitä. Myös roikkuminen on loistava tapa edistää olkanivelen liikkuvuutta. Asentohan on roikkumisessa ihan sama kuin käsinseisonnassa, mutta kehoon kohdistuva painovoima vain tulee eri suunnasta. Roikkuminen on myös loistava vastaliike käsinseisonnalle ja lukuisille joogan työntäville asanoille, joten suosittelen jokaiselle joogille säännöllisesti pientä roikkuskelua.



Caturanga dandasana ja erilaiset lankkuvariaatiot ovat hyviä koko kehon sopivan jännityksen ja hartiasuodun työntävän liikkeen opettelemiseksi. Huomaa, että lankkuasennossa vatsalihaksia tarvitsee jännittää paljon enemmän kuin käsinseisonnassa. Eli jos kykenet pysyttelemään hetken lankkuasennossa, sinulla on riittävästi voimaa vatsalihaksissa myös käsinseisontaa varten. Keskivartalon lihaksistoa kannattaa herätellä lankkujen lisäksi myös erilaisilla selinmakuulla tehtävillä kuppipidoilla, kuten *ardha navasanalla* (kuppimainen selkärunkaa pyöristävä veneasento) sekä selän puolta esimerkiksi *sabalhasanan* avulla. Loistavia liikkeitä käsinseisonnin valmisteluun ovat käsinseisontaa suoraan liikkeenä mallintavat variaatiot selinmakuulla ja päinmakuulla.

Kun lämmittelyt ja valmistelut on tehty hyvin, voidaan siirtyä itse suo-

ritukseen. Mikäli et ole aiemmin harjoitellut käsinseisontaa, kannattaa aloittaa kokeilut seinään tukeen. Seuraavassa ohjeet kahteen eri tapaan nousta käsinseisontaan seinän avulla.

A KÄSINSEISONTA SELKÄ SEINÄÄ KOHTI

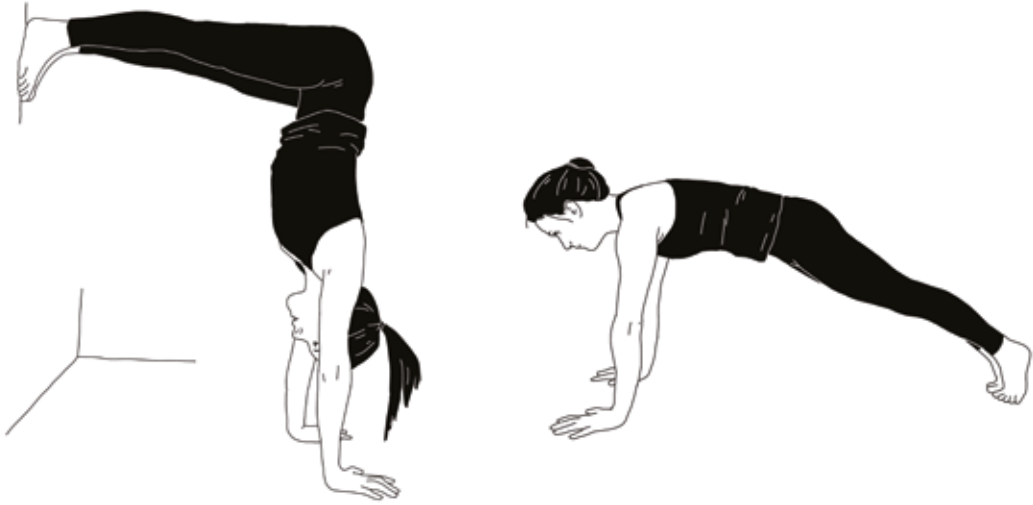
1. Asetu kapeahkoon alaspäin katsovaan koiraan kädet lähelle seinää niin, että sormet osoittavat seinää kohden. Avaa sormet leveälle auki, jotta saat mahdollisimman suuren tasapainopinta-alan kättesi alle.

2. Ojenna kynärpäät, ja pidä korvat mahdollisimman lähellä olkavarsia, kun luot katseen lattiaan käsiin väliin. Työnnä vahvasti olkapäistä niin, että olkapäät kurottavat korvia kohden.

3. Koukista hieman ponnistavaa jalkaa, jotta saat voimaa ponnistukseen. Heilauta lantio ja ensimmä-

mäisenä ylös lähtevä jalka kohti seinää päättäväisesti, ja anna ponnistavan jalan seurata perässä. Pidä polvet ponnistuksen jälkeen mahdollisimman suorana.

4. Tasapainottele ylhäällä hetki kantapäätä seinään tukien. Hengitä rauhallisesti. Älä lepuuta lantiota tai selkää seinällä, äläkä päästä selkää notkolle. Pidä jalat yhdessä, kierä reisiä hieman sisäänpäin, aktivoi pakarat ja ojenna päkiöitä kohti kattoa. Työnnä käsillä lattiaa niin paljon kuin kykenet, jolloin hartiatyöntö voimistuu ja asento kasvaa pituutta. Anna sormien toimia kuten jousten eli ne saavat vähän koukistua tasapainoa hakiessaan. Sormet ovat erityisen tärkeä ja herkkä kohta hallita, kun harjoittelee tasapainoilua keskilattialla, joten niiden toimintaan kannattaa tutustua, kun seinän avulla tasapainoileminen alkaa tuntua tutulta. Myös kynärpäiden mikrojousta ➔



➤ on hyvä opetella, koska se auttaa tasapainon hallinnassa ja estää nivelen lukkiutumista.

B KÄSINSEISONTA KULMASSA JALKA- POHJAT SEINÄLLÄ

Tässä variaatiossa vartalon etupuoli on seinää kohden. Tämä sopii kaikille ja se on hyvä erityisesti silloin, jos ei uskalla vielä tehdä A-variaatiota eli ponnistaa potkaisemalla käsiseisontaan. Variaation avulla kehosi ja mielesi saavat tuntuman siitä, milaista on olla ylösalaisin käsien varassa. Opit myös, kuinka paljon harjoitusta täytyy käsiseisontan aikana työntää.

1. Mittaaminen: Istu lattialle jalat

suorina edessä niin, että jalkapohjat koskettavat seinää. Kädet täytyy käsiseisonnassa asettaa kutakuinkin siihen kohtaan lattiassa, missä lantiosi nyt on.

2. Jätä toinen kätesi lantion viereen lattiaan merkiksi, kun käännyt ympäri ja asetut käsiesi varaan etunojaan.

3. Kävele tästä jalat ylös seinälle niin korkealle, että kun työnnyt polvet suoriksi, lantion ja reisien väliseksi kulmaksi tulee noin 90 astetta. Lantio nousee tällöin samaan linjaan pään ja hartiaarenkaan kanssa. Rentouta niska ja anna pään roikkua rentona alaspäin. Työnnä voimakkaasti hartioista ja pidä kyynärvarret suorina. Hengitä rauhallisesti.

HENGITÄ RAUHALLISESTI

Lopuksi vielä yksi keskeinen pointti: kun olet tasapainossa ylösalaisin, hengitä rauhallisesti. Usein ihmiset huomaamattaan alkavat pitää hengitystä, kun ovat käsien päällä ja hengityksestä tulee kuluttavaa, tehotonta ja katkonaista. Syvä hengitys auttaa tasapainon hallinnassa ja tasapainon koordinoinnissa. Se tekee harjoittelusta huomattavasti mukavampaa ja rennompaa – sanoisin jopa meditatiivisempaa. *

Kirjoittaja on iyengarjoogan opettaja, filosofi ja liikuntalääketieteilijä, joka arvostaa asiantiloja, joihin ei ole oikoteitä. Hän opettaa muun muassa käsiseisontaa workshoppeissaan, joista löydät lisätietoja: www.balanssitraing.com



Adho mukha vrkshasanan vaikutukset

- Virkistää, selkeyttää ja haastaa mieltä
- Kehittää keskittymiskykyä
- Kehittää hartiaseudun voimaa ja keuhonhallintaa
- Auttaa pelkojen kohtaamisessa ja niiden voittamisessa
- Lisää alaraajojen laskimoiden verenkiertoa
- Opettaa sietämään epävarmuutta ja turhautumista

Kontraindikaatiot

- Korkea verenpaine
- Kohonnut silmänpaine
- Sydänoireet
- Aivoverenkierron häiriöt
- Olkaniveleen, kyynärniveleen ja ranteeseen liittyvät tulehdustilat ja toimintahäiriöt
- Kuukautiset, mikäli tuntee niiden aikana heikotusta ja huonovointisuutta
- Raskaus, jos ei ole harjaantunut käsinseisoja. Raskaus aiheuttaa edetessään myös muutoksia kehon keskipainopisteessä, mikä haastaa keuhonhallintaa. Raskaus myös lisää pieniin niveliin kohdistuvaa painetta.