

hoides teineteise väljasirutatud kätest (käest) kinni. Liigutakse vaheldumisi 4–8 sammu edaspidi ja sama palju tagurpidi. Liikumine meenutab tantsimist ning sinna võibki mõne tantsusammu sisse põimida.

Teine moodus on keskendumisega jalutamine ning seda kutsutakse käimismeditatsiooniks.

See on rohkem levinud budistlikus kultuuriruumis ja sobib stressist, muretsemisest või pahast tujust lahti saamiseks.

## KESKENDUNUD KÕNDIMINE

Käimismeditatsiooni harrastamiseks valitakse meeldiv paigake aias, pargis, jõekaldal, metsas või mujal kenas kohas.

Parim aeg on kas varahommik või õhtu, kui õhk on puhas ja karge. Jalutatakse kiirustamata, kuigi liikumise kiirus võib olla erinev. Võib läbi käia pika tee, kuid võib jalutada ka edasi-tagasi või ringiratast.

Kõndimisele keskendumise puhul on tähelepanu täielikult koondatud oma samudele.

Võib piirduda ka tähelepanu pööramisega jala kontaktile maaga.

Edaspidi võib suurendada keskendumise momentide hulka: kanna tõus, labajala tõus maast, jala liikumine ette, jala liikumine alla, kannaga maa puudutamine jne. Võib keskenduda ka hingamisele (siis võib hingamise ja kõndimise omavahel rütmiviia), aistingutele kehas või emotsioonidele.

## RAHU ENESES JA ENDA ÜMBER

Sellise keskendumise juures jääb keha liikumine endiselt sujuvaks ja vabaks. Ollakse täiesti lõdvestunud ning avatakse oma süda tunnetamiseks rahu eneses ja enda ümber.

Kõik mured ja hädad jäetakse seljataha. Jõutakse mõistmisele, et muretsemine-kurvastamine ei aita lahendada ühtegi probleemi. Naeratus näol, kõnnitakse nii, et jalajälgedest kiirguks vaid rahu, rõõmu ja täieliku vabanemist.

## KÕIGEST SAAB RÕÖMU TUNDA

Me ei muretse kohalejõudmise pärast, sest ei sea endale sihtmärki ajas ega ruumis. Naudime linnulaulu kevadel, värvilisi langevaid lehti sügisel, tibatavat vihma, pilvitus laotuses säravat päikest või pilvi taevas. Ei ole midagi, mille üle poleks võimalik rõõmu tunda!

Võib jalutada nii, et maha jääb öitsev lilleväli. Selleks kujutame ette, et igas meie poolt mahajäetud jalajäljes tärkavad ja puhkevad öide lilled – sinililled, nurmenukid, karikakrad jt kaunid kodumaised öied.

LEMBIT KUHLBERG,  
taastusraviarst



## Liikumine meeldivaks ja valuvabaks!

- Lihas- ja liigesevaludele
- Lihasingetele
- Venitustele ja rebestustele
- Lõdvestuseks treeningu ja lihaskoormuse järgselt
- Kaela, õlavöötme ja selja probleemidele
- Ennetab ja alandab paistetust

*Kaaslane  
trennikotti*



**Geelis sisalduv MSM tõustab geeli toimet!**

**ICE  
POWER**

Küsi IcePower  
Plusi apteegist!

[www.icepower.fi](http://www.icepower.fi)