

OHJE 2A. Rentoutumisharjoitus

Tavoitteet

1. Opit tunnistamaan, miltä jännittyneisyys ja rentoutuneisuus tuntuvat kehossa sekä rentouttamaan eri lihasryhmät. Harjoituksessa lihasten jännitysvaiheen kesto on noin viisi sekuntia ja rentoutumisvaiheen kesto 20–30 sekuntia.
2. Harjoittelun myötä uloshengitys, itselle annettu ohje, esimerkiksi ”rentoudu” tai ”hellitä”, ja rauhoittava mielikuva yhdistyvät (ehdollistuvat) rentouden tilaan siten, että jo pelkästään niihin keskittyminen käynnistää rentoutumisen.

Ohjeet

1. Varaa rentoutumiselle aikaa noin varttitunti. Voit tehdä harjoituksen joko mukavalla tuolilla tai makuultaan.
2. Sulje silmäsi ja rentoudu. Myöhemmin voit kokeilla harjoitusta myös silmät auki.
3. Hengitä syvään sisään, pidätä hengitystä, tunne jännitys. Päästä ilma vapaasti ulos, rentoudu. Toista tämä yhteensä 2–3 kertaa. Kun hengität ulos, sano itsellesi mielessäsi ”rentoudu”.
4. Jännitä käsiäsi ja käsivarsiasi puristamalla kädet nyrkkiin ja suoristamalla käsivarret. Hengitä ulos ja sano itsellesi ”rentoudu”.
5. Nosta hartioitasi varovasti ylös kohti korvia ja jännitä hartiat. Hengitä ulos ja sano itsellesi ”rentoudu”.
6. Purista silmäsi tiukasti yhteen ja pure hampaitasi yhteen. Hengitä ulos ja sano itsellesi ”rentoudu”.
7. Paina reisien takaosia alaspäin ja taivuta jalkateriä ylöspäin. Hengitä ulos ja sano itsellesi ”rentoudu”.
8. Huomaa vielä jäljelle jääneet jännitykset kehosi lihaksissa ja anna myös niiden lihasten rentoutua. Hengitä ulos ja sano itsellesi ”rentoudu”.
9. Luo mielikuva jostain itsellesi mukavasta asiasta, joka auttaa sinua rentoutumaan, esimerkiksi väri tai todellinen tai mielikuvituksessasi oleva rentouttava paikka. Jatka hetki näin.