



Jännitys-rentoutusharjoitus

Aloita harjoitus asettumalla makuuasentoon tai istumalla mahdollisimman mukavasti tuolille. Voit sulkea silmäsi ja aloittaa rentoutumisen. Yritä tuoda mieleesi paikka, jossa sinun on helppo rentoutua, kuten riippukeinu kesäisenä päivänä tai lempinurkkaus sohvalla, jossa tykkäät katsoa Netflixia.

Keskity nyt tarkkailemaan hengitystäsi. Onko se nopeaa vai hidasta?

Yritä hidastaa hengitystä. Vedä muutaman kerran syvään henkeä, ja laske samalla rauhallisesti kolmeen. Hengitä hitaasti sisään ja hitaasti ulos, hitaasti sisään ja hitaasti ulos...

Kohta voit jännittää käsien lihaksia vähän samaan tyyliin kuin kehonrakentaja tai bodari. Purista ensin melko tiukasti molemmat kädet nyrkkiin, ja tunne miten ne jännittyvät. Anna sen jälkeen käsien rentoutua. Anna sormien suoristua, ja huomaa käsien rentoutuminen.

Taivuta nyt kyynärpäitä. Jännitä käsien lihaksia, tunne niiden jännitys hetken aikaa, ja laske sitten kädet taas hitaasti alas. Anna niiden olla ihan pehmeät ja veltot. Muista hengittää – hitaasti sisään ja hitaasti ulos.

Seuraavaksi saat tehdä hassuja ilmeitä. Nyripistä nenääsi, ja siristä silmiäsi. Pidä tämä ilme, ja havainnoi hetken aikaa, miltä jännittyneet kasvot tuntuvat. Anna sen jälkeen kasvojen lihasten hitaasti rentoutua. Anna ihan kaikkien kasvolihasten veltostua.

Salli itsesi tuntea olosi rauhalliseksi, rentoutuneeksi ja pehmeäksi. Muista hengittää – hitaasti sisään ja hitaasti ulos. Jatka vielä hetken aikaa hengittämistä.

Tässä kohtaa saat halata itseäsi tiukasti. Pidä kädet tiukasti kehon ympärillä siten, että keho tietää ja tuntee, miten paljon siitä pidät. Anna seuraavaksi käsien, hartioiden ja selän rentoutua hitaasti ja rauhallisesti.

Muista hengittää — hitaasti sisään ja hitaasti ulos. Tunnustele samalla, kuinka rentoutuneilta kasvossi, käsivartesi ja selkäsi tuntuvat. Hengittele vielä hetki rauhallisesti.

Nyt voit nostaa toista jalkaasi hieman ylös lattiasta. Tunne, kuinka ylös nostettu jalka alkaa hiljalleen tuntua epämukavalta ja jännittyneeltä. Anna jalan nyt laskeutua takaisin maahan ja muuttua raskaaksi ja rennoksi.

Tee nyt sama toisella jalalla. Nosta jalka ylös vain vähän matkaa, ja pidä jalkaa ilmassa, kunnes se alkaa tuntua epämukavalta. Laske sitten jalka hitaasti takaisin lattiaa vasten, ja anna sen veltostua.

Muista hengittää – hitaasti sisään ja hitaasti ulos. Jatka hetken aikaa hengittämistä.

Mieti, miltä kehossasi tuntuu juuri nyt. Nauti rentouden tunteesta. Saatat tuntea olevasi kuin pehmeä ja veltto räsynukke tai kevyt ja leijaileva höyhen.

Kun olet valmis, venyttele hitaasti ja rauhallisesti, ja avaa silmäsi.
