



# Mielikuvaharjoitus

---

Tämän rentoutusharjoituksen tarkoituksena on pyrkiä tunnistamaan ne kehon alueet, joissa koet esimerkiksi jännittyneisyyttä, ja käyttää rentouttavia mielikuvia tuon jännityksen poistamiseen.

Jos et löydä kehostasi tällaisia kohteita tai jos sinun on vaikea tunnistaa niitä, se ei haittaa. Voit tehdä harjoituksen siitä huolimatta ihan vain rentoutumisen näkökulmasta.

Halutessasi voit kuunnella harjoituksen ensin läpi. Ennen harjoitusta mieti seuraavia asioita:

Istu rauhalliseen paikkaan, ja sulje silmäsi. Tuo mieleesi tilanne, joko kuviteltu tai tosi, jossa olet miellyttävässä ja rentoutuneessa olotilassa. Keskity tähän olotilaan, ja käy mielessäsi läpi, miltä kehossa tuntuu tuolla hetkellä.

Jos tämä hyvä ja miellyttävä olo olisi jonkin värinen, minkä värinen se olisi? Paina tämä väri mieleesi rentouttavana ja rauhoittavana värinä. Nyt aloitamme harjoituksen.

Ota rento asento, esimerkiksi tuolilla tai maassa istuen tai vaikkapa sängyllä maaten – miten sinusta parhaalta tuntuu. Sulje silmät, ja ota muutama rauhallinen hengenveto.

Keskity kuuntelemaan kehoasi. Missä tunnet jännitystä, kipua tai muutoin epämukavaa oloa?

Valitse jokin alue kehossasi, ja kuvaile sen tuntemuksia itsellesi. Esimerkiksi: "Mikä väri tätä kehon kohtaa kuvaisi?"

Valitse jokin jännittynyt alue kehossasi, ja keskity huomiosi siihen. Kuvittele nyt alussa ajattelemasi hyvää oloa edustavan värin leviävän hitaasti tälle alueelle.

Kuvittele rentouttavan värin peittoavan epämukavan olon ominaisuudet ja jännitystä edustavan värin alleen. Anna tälle oma aikansa. Tunne värin leviäminen ja sen myötä etenevä rentoutuminen. Tunne, kuinka värin leviämisen mukana alue alkaa tuntua yhtä rennolta kuin ennen harjoitusta kuvittelemassasi tilanteessa.

Tunne rentoutuneisuus. Miltä rentoutuneisuus tuntuu? Voit halutessasi laajentaa värin leviämistä koko kehoosi. Keskity rentoutuneisuuteen, ja avaa silmäsi.

Harjoitus on päättynyt.

Voit jatkossakin ajatella esimerkiksi joissain epämukavissa tilanteissa tuon samaisen värin leviävän ja rentouttavan mielesi ja kehosi.