



Asteittain etenevä rentoutus istuen

Ota hyvä asento tuolilla, ja anna jalkapohjien asettua tukevasti lattiaa vasten. Reiden takaosat lepäävät alustaa vasten, ja yläselkä selkänöjaa vasten.

Aseta molemmat kädet syliin, ja anna reisien kannatella käsiäsi siten, että kämmenet ovat auki ylöspäin ja kädenselkä reisiä vasten.

Anna hengityksen virrata rauhallisesti omaan tahtiin ilman erillistä työtä sisään ja ulos. Sisäänhengityksen aikana vatsa kohoaa ulospäin, ja uloshengityksen aikana se laskeutuu alas.

Sisään- ja uloshengityksen jälkeen seuraa lyhyt tauko ennen uuden sisäänhengityksen alkua. Hengitys toimii ankkurina levähdyshetken aikana siten, että voit palauttaa huomiosi sisään- ja uloshengityksen rauhalliseen rytmiin, jos ajatuksesi kiinnittyvät liikaa ja koet vaikeaksi keskittyä.

Siirrä nyt huomio kasvoihin. Irvistä voimakkaasti kasvolihasia, ja pidä jännitystä... yksi, kaksi ja kolme, ja päästä sitten lihakset aivan rennoiksi. Kasvoilta katoaa ilme, ja ne ikään kuin sulavat tynniksi. Tunnet, kuinka jännitys laukeaa kasvoilta.

Kiinnitä nyt huomiota ylänskaan ja hartiansseutuun. Nosta molemmat hartiat yhtäkaa voimakkaasti puristaen kohti korvia, ja pidä jännitystä...yksi, kaksi ja kolme, ja anna hartioiden sitten pudota pehmeästi alas. Tunne, kuinka hartiat lepäävät painavina ja rentoina alhaalla.

Kiinnitä sitten huomio kämmeniin. Purista voimakkaasti kämmenet nyrkkiin...yksi, kaksi ja kolme, ja päästä ne sitten auki. Lämmön ja rentouden tunne leviää sormiin asti, ja yläraajojen jännitys vähenee.

Lämmön ja pehmeiden tunne ulottuu ylänskastasta hartioihin ja sieltä aina olkavarsiin asti. Olkavarret lepäävät sylissäsi. Kämmenet tuntuvat raskailta ja painavilta.

Hengitys kulkee vapaasti sisään- ja ulos rauhoittuen levollisuuden myötä. Saat aina palata hengitykseen, jos ajatuksesi alkavat vaeltaa.

Tunne nyt, kuinka yläselkä lepää selkänöjaa vasten. Purista lapaluut yhteen selkänöjaa vasten voimakkaasti...yksi, kaksi ja kolme, ja päästä ne sitten rennoiksi. Tunne, kuinka yläselän jännitys vähenee ja veri kiertää yläraajoissa ja yläselässä vapaammin. Voi olla, että aistit tämän lämpönä.

Siirrä nyt huomio alaselkään ja sieltä aina reiden takaosiin asti. Purista voimakkaasti pakarot yhteen... yksi, kaksi ja kolme, ja päästä ne sitten rennoiksi. Reidet ja pakarot tuntuvat tuolia vasten painavina ja rentoina.

Vie nyt tarkkaavaisuus pohkeisiin. Jännitä molempia pohkeita...yksi, kaksi ja kolme, ja päästä ne nyt aivan rennoiksi niin, että lihasjännitys laukeaa polvitaiveissa ja pohkeissa. Voit tuntea, kuinka jalkapohjat tuntuvat painavilta alustaa vasten.



Saat nyt luvan levähtää hetken. Saat päästää irti ajatuksista ja olla tässä hetkessä ilman huolta seuraavasta hetkestä.
