



Harjoitus: Asteittain etenevä rentoutus (12:58)

Miksi?

Opit progressiivista rentoutumista, jossa lihaksia vuorotellen jännitetään ja rentoutetaan. Harjoituksessa käyt eri lihasryhmät läpi, ja opettelet tunnistamaan jännityksen ja rentouden välisen eron.

Miten?

Hakeudu harjoitusta varten rauhalliseen tilaan, jossa voit asettua makuulle joko lattialle tai sängylle.

Tätä harjoitusta on tärkeää tehdä useamman kerran. Älä jää miettimään, teetkö sitä oikein tai oikeassa kohtaa. Tärkeintä on tekeminen.

Harjoitukseen liittyvä video: Mielenterveystalo Asteittain etenevä eli progressiivinen rentoutus
