

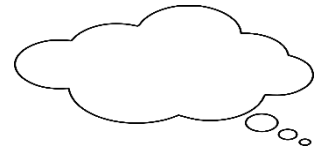


## RENTOUTTAVIA JA RAUHOITTAVIA HARJOITUKSIA

Hengitys- ja mielikuvaharjoitusten avulla voidaan rentouttaa kehoa. Silloin mieli seuraa perässä. Tee nämä harjoitukset kuunnellen oman kehosi rytmiä ja tunteuksia.

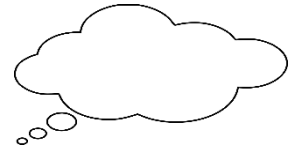
### HARJOITUS 1. Hengitykseen keskittyminen

Istu ryhdikkäästi mukavassa asennossa. Voit halutessasi sulkea silmäsi. Hengitä nenän kautta sisään esim. neljään laskien ja nenän tai suun kautta ulos kuuteen tai kahdeksaan laskien. Jos hengitys tuntuu liian pitkältä, voit lyhentää laskemista. Ideana on hengityksen rauhoittuminen ja syventyminen pidemmän uloshengityksen aikana. Voit liittää harjoituksen mielikuvan, jolloin jokaisella sisäänhengityksellä hengität tyyneyttä ja mielenrauhaa ja uloshengityksellä poistat mieltäsi häiritseviä ajatuksia. Tee muutamia toistoja omien tunteustesi mukaan.



### HARJOITUS 2. Palleahengitys istuen

Istu ryhdikkäästi mukavassa asennossa. Laita toinen käsi rintakehälle ja toinen ylävatsalle, navan yläpuolelle. Hengitä nenän kautta rauhallisesti sisään ja ulos. Älä kiirehdi hengitysten välillä. Kun hengität sisään, rintakehällä oleva käsi pysyy paikallaan ja ylävatsalla oleva käsi kohoaa. Kun hengität ulos, ylävatsalla oleva käsi laskee.



### HARJOITUS 3. Mielipaikka

Istu rennosti tai ole pitkälläsi. Sulje silmäsi. Keskity ajattelemaan ja tuntemaan omaa mielipaikkaasi eli sellaista paikkaa, joka edustaa sinulle hyvää oloa ja levollisuutta. Kuvittele olevasi mielipaikassasi ja aisti sitä kaikilla aisteillasi kokonaisvaltaisesti.

Mitä näet? Mitä kuulet? Mitä tunnet ihollasi? Miltä mielipaikassasi tuoksuu?

### Helppoja ja lyhyitä hengitys- ja mielikuvaharjoituksia

- Ilmapallo vatsassa hengitysharjoitus <https://www.youtube.com/watch?v=d6SUwTVI39c>
- Rentouttava hengitysharjoitus <https://www.youtube.com/watch?v=ljRMMjwo3W0>
- Valtameri mielikuvaharjoitus <https://www.youtube.com/watch?v=sxsjxG800EA>
- Pieni loma hengityksen tahtiin <https://www.youtube.com/watch?v=wSnME4VI9GQ>
- Turvapaikka mielikuvaharjoitus <https://www.youtube.com/watch?v=G2ya0xfFFGs>

Nämä ovat Mielenveysseuran ja Terveystalon harjoituksia, pituudet 1:23 - 3:27.

