



Rentoutusharjoitus istuen JÄNNITÄ JA RENTOUTA

1. Istu hyvässä asennossa selkä suorana, kädet sylissä ja jalkapohjat tukevasti lattiassa. Paino jakautuu tasaisesti molemmille pakaraille. Tunne kuinka painovoima vetää sinua tuoliin kiinni. Keskity hetkeksi painon tunteeseen. Voit halutessasi sulkea silmät. Hengitä muutaman kerran rauhallisesti omaan tahtiisi nenän kautta sisään ja ulos.



2. Jännitä hartialihakset nostamalla molemmat hartiat korviin. Tunne jännitys ja pidä se hetken aikaa. Päästä sitten hartiat aivan rennoiksi ja painaviksi. Huomaat eron jännityksen ja rentoutuksen välillä.



3. Jännitä kädet puristamalla ne voimakkaasti nyrkkiin. Tunnet jännityksen olkapäihin asti. Päästä rennoksi. Anna sormien suoristua ja rentouta kädet. Jokaisella uloshengityksellä voit aistia lämmön ja rentoutumisen tunteen kasvavan.



4. Koukista molempia nilkkoja voimakkaasti. Tunne jännitys molemmissa jaloissa. Rentouta jalat. Tunne jalkasi painavina ja lämpiminä alustaa vasten. Huomaa ero jännittämisen ja rentouttamisen välillä.



5. Jännitä vatsalihakset. Vedä napaa kohti selkärankaa ja paina alaselkää tuolin selkänojaa vasten. Pidä jännitys hetken aikaa. Rentouta. Päästä vatsalihakset aivan rennoiksi ja anna samalla koko kehosi rentoutua. Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja ulos omaan tahtiisi. Aisti oma hengityksesi.



6. Rypistä kasvolihakset niin, että irvistät. Päästä rennoksi. Rentouta otsa, silmien ympäristö, posket, leuka ja kieli. Tunne ero jännityksen ja rentouden välillä.



7. Tunne lopuksi rentoutunut kehosi tuolia vasten. Voit tehdä vielä syvän sisäänhengityksen ja hengittää pitkään ja rauhallisesti nenän kautta ulos.



8. Kun olet valmis, avaa silmäsi ja liikuttele kevyesti käsiäsi ja jalkojasi.



Toivottavasti tämä harjoitus virkisti sinua!