

Olohuoneen osallistajat

Aktiivinen tauko: Oma tapasi liikkua

Miten lisätä omaa liikkumista?

- Itsellesi sopiva tavoite.
- Realistinen tavoite.
- Tavoite, mikä on toteutettavissa omassa arjessa.

Rohkeasti mukaan

- On monia eri tapoja liikkua.
- Kannattaa valita se, mikä itselle tuntuu mieluisimmalta.
- Lähde rohkeasti kokeilemaan myös uusia liikuntamuotoja.
- Voit saada uusia kokemuksia ja elämyksiä sekä oppia uutta.

Hyödynnä nämä

- Kunnan liikuntaneuvonta
- Paikalliset liikuntaseurat ja kansanterveysyhdistykset
- MTKL:n liikuntapalvelut

Löydä oma tapasi liikkua!

Nauti liikkumisesta!

Kannusta kaveria!

Taukoharjoite

Jännitys-rentoutusrentoutus.

Istu mukavassa asennossa. Tässä rentoutumisessa kiinnitä huomiosi yhteen kehonosaan kerrallaan. Voit pitää silmäsi auki tai sulkea ne jos haluat. Purista ensin oikea käsi nyrkkiin. Voit hiljaa laskea mielessäsi kymmeneen. Kädessä tuntuu jo hieman väsymystä, mutta nyt voit päästää käden ihan rennoksi. Tunnet mikä ero on jännittyneen ja rennon käden välillä. Jännitä sama käsi vielä uudelleen nyrkkiin. Purista kättä vielä hetken aikaa ja sitten päästä käsi rennoksi. Siirrä huomiosi vasempaan käteen ja purista vasenta kättä kovasti nyrkkiin. Voit taas laskea mielessäsi kymmeneen. Pidä vielä hetken aikaa ja sitten päästä käsi ihan rennoksi. Tunnet taas mikä ero on jännittyneen ja rennon käden välillä. Toista jännitys uudestaan vasemmalla kädellä. Purista vasenta kättä nyrkkiin, anna lihasten jännittyä, pidä jännitys vielä hetken aikaa – ja anna käden rentoutua.

Keskity nyt kasvoihin, anna kasvojen olla ihan rentona. Purista nyt silmät tiukasti kiinni ja rutista suu suppuun. Pidä jännitys hetken aikaa - ja päästä kasvot ihan rennoksi. Laita kasvot ruttuun vielä uudestaan, silmät tiukasti kiinni ja suu suppuun. Pidä hetki siinä ja päästä kasvot sitten ihan rennoksi. Hengitä rauhallisesti. Vedä keuhkot täyteen ilmaan ja puhalla ilma rauhallisesti ulos. Pullista sitten vatsaa ulospäin, pidä vatsa pulleana, jännitä vatsalihaksia vielä hetki ja päästä sitten vatsa aivan rennoksi. Tee sama toisen kerran, pullista vatsaa, pidä vielä hetki ja rentouta.

Keskitä ajatuksesi nyt oikeaan jalkaan. Paina oikeaa jalkaa kohti lattiaa, Pidä jännitys kymmeneen laskien ja päästä jalka rennoksi. Paina uudestaan oikeaa jalkaa kohti lattiaa, laske hiljaa mielessäsi kymmeneen ja päästä jalka rennoksi. Sitten on vasemman jalan vuoro. Paina vasenta jalkaa lattiaa vasten, pidä jännitys vielä hetken aikaa, rentouta ja tunne, kuinka jalka rentoutuu. Paina vielä toisen kerran vasenta jalkaa kohti lattiaa, jännitä jalan lihakset, pidä hetki ja anna jalan rentoutua.

Keskity tuntemaan rentous koko kehossasi. Voit vaihtaa asentoasi vielä rennommaksi. Ympäristön äänet tulevat yhdentekeviksi ja niillä ei ole mitään merkitystä. Voit keskittyä vaan mukavaan rentoon olotilaan. Olet täysin rentoutunut. Tunnet kuinka kätesi ovat rennot. Tunnet kuinka myös kasvosasi rentoutuvat yhä voimakkaammin. Hengitä rauhallisesti. Keskity tuntemaan vatsasi rentous. Vatsa rentoutuu yhä voimakkaammin. Keskity tuntemaan jalkojesi rentous. Jalat rentoutuvat yhä voimakkaammin.

Hengitä rauhallisesti ja tunne, kuinka kehosi on täysin rento. Sinun on turvallinen ja miellyttävä olla. Lasken seuraavaksi luvut kymmenestä yhteen. Tunnet, kuinka jokaisella numerolla olosi tulee yhä virkeämmäksi ja tulet pikkuhiljaa yhä enemmän tietoiseksi ympäristöstäsi. Kun pääsen yhteen olet täysin hereillä ja tunnet itsesi virkeäksi ja voimakkaaksi. Olet valmiina toimimaan eteesi tulevissa tehtävissä. 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1.

Keskusteltavaksi ja pohdittavaksi yhteisesti ryhmässä:

Miltä rentoutus tuntui?

Aiotteko jatkaa yhdistyksessä aktiivisia taukoja jatkossa?

Mitä liikkumismuotoa haluaisit kokeilla?

Kirjatkaa kommentit ylös hankemateriaaliin!



Mielenterveyden
keskusliitto