

Olohuoneen osallistujat

Rentoutuminen rauhoittaa mieltä

Rentoutuminen

- vähentää lihasjännitystä
- rauhoittaa ja tasoittaa hengitystä
- rauhoittaa mieltä
- parantaa keskittymistä
- tuottaa uusia ideoita
- lisää kehon ja mielen palautumista
- vähentää tilanneahdistusta ja stressiä

Taukoharjoite 7

Ota mukava asento ja hengitä sisään ja puhalla ilma rauhallisesti ulos. Anna hengityksen kulkea rauhassa omaa rytmιάän. Voit halutessasi sulkea silmät. Keskitä ajatuksesi jalkoihin ja kuulostele miltä jalkasi tuntuvat? Ojenna sitten oikea jalka suoraksi nostaen varpaita kohti kattoa. Tunne kuinka etureisi jännittyy. Pidä jalkaa ylhäällä vielä hetken aikaa ja laske jalka rauhassa alas ja päästä jalka ihan rennoksi. Ojenna oikea jalka uudestaan suoraksi, tunne kuinka etureisi jännittyy ja laske jalka sitten rauhassa alas. Ojenna seuraavaksi vasen jalka suoraksi nostaen varpaita kohti kattoa. Tunne kuinka etureisi jännittyy ja pidä jännitys vielä hetken aikaa. Laske jalka rauhassa alas. Nosta vasen jalka vielä uudestaan varpaat kohti kattoa ja pidä jännitys vielä hetken aikaa ja päästä jalka alas ja rennoksi. Tunne kuinka molemmat jalat ovat raskaat ja rennot ja painautuvat lattiaa vasten.

Hengitä rauhallisesti. Keskitä ajatuksesi seuraavaksi keskivartaloon, tunne tuolin selkänoja tai seinä selkäsi vasten. Paina selkää tuolin selkänojaa tai seinää vasten ja jännitä selkä ja vatsalihakset. Pidä jännitys vielä hetken aikaa ja päästä sitten selkä ja vatsalihakset rennoksi. Paina selkää uudestaan nojaa vasten, pidä jännitys vielä hetken aikaa ja päästä vatsa ja selkälihakset rennoksi. Hengitä rauhallisesti. Tunne kuinka jalat ja keskivartalo ovat niin rennot kuin ne tässä asennossa voivat olla.

Siirrä ajatuksesi omiin käsiin. Nosta kädet syliisi ja paina kämmeniä vastakkain ja tunne kuinka sormet, kämmenet, käsivarret ja rintalihakset jännittyvät. Pidä jännitys vielä hetken aikaa ja päästä sitten kädet ihan rennoiksi. Paina kämmenet uudestaan vastakkain, tunne jännitys ylävartalon lihaksissa ja päästä sitten kädet rennoksi. Anna hengityksen kulkea rauhallisesti omaa rytmιάän.

Keskitä seuraavaksi ajatuksesi hartioihin, nosta hartiat kohti korvia ja pidä jännitys hetken aikaa ja päästä sitten hartiat rauhassa takaisin alas ja rennoksi. Nosta hartiat uudestaan ylös kohti korvia, pidä jännitys hetken aikaa ja päästä sitten hartiat alas ja ihan rennoksi.

Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Anna kehon olla niin rento kuin se tässä asennossa voi olla. Tunne kuinka jokaisella sisäänhengityksellä jalat, selkä, vatsa, kädet, hartiat ja koko keho rentoutuu yhä enemmän. -tauko- Hengitä sisään ja hengitä ulos. Tunne kuinka jokaisella sisäänhengityksellä kehoosi virtaava ilma virkistää ensin jalat, sitten selän ja vatsan, ja myös kädet ja hartiat virkistyvät. Koko keho virkistyy jokaisella sisäänhengityksellä.

Kohta lasken numeroita viidestä yhteen, jokaisella numerolla tulet tietoisemmaksi ympäristöstäsi. 5. tunnustelee asentoasi tuolissa, 4 liikuttelee vähän varpaita ja sormia, 3 liikuttelee päätä rauhallisesti, 2 vedä keuhkot täyteen ilmaan ja puhalla ilma rauhallisesti ulos, 1 olosi on rentoutunut. Avaa silmät ja olet valmis toimimaan eteesi tulevissa tehtävissä.

Keskusteltavaksi ja pohdittavaksi yhteisesti ryhmässä:

Miltä rentoutuminen tuntui?

Olisiko hyvä järjestää rentoutumistuokioita useammin?

Voitte kirjata kommentit muistiin.

Kiitos osallistumisesta!



Mielenterveyden
keskusliitto