

Rentouttava hengitysharjoitus

Tämä harjoitus on tarkoitettu omatoimiseen rentoutumisen harjoitteluun. Se on tarkoitettu muun psyykkisen ja fyysisen hoidon tueksi, eikä korvaa niitä.

Tämä on rentouttava hengitysharjoitus. Voit tehdä harjoituksen silmät auki tai silmät kiinni. Jos pidät silmät kiinni, muista, että voit milloin vain avata ne harjoituksen aikana. Harjoituksen tarkoituksena on rauhoittaa ja tasata oma hengitys. Tämä edesauttaa niin kehon kuin mielen rentoutumista. Voit keskeyttää harjoituksen milloin vain, jos se ei tunnu hyvältä.

Asettaudu mahdollisimman mukavaan istuma- tai makuuasentoon. (3s)

Löysää kiristäviä vaatteita, esimerkiksi solmiota tai vyötä. (3s)

Tee tästä hetkestä Sinun oma hetkesi. (3s)

Voit nyt levähtää päivän töistä ja omista ajatuksistasi. (5s)

Tuo huomiosi hengitykseesi ja tunne, miten ilma virtaa sisään ja ulos. (10s)

Anna hengityksen virrata omaan tahtiisi. (5s)

Voit panna merkille hengitätkö syvään, (3s) pinnallisesti, (3s) nopeasti (3s) vai hitaasti. (3s)

Tarkkaile vain hengitystäsi tarvitsematta muuttaa sitä. (5s)

Anna hengityksen aaltoilevan liikkeen keinuttaa Sinua pehmeästi. (10s)

Kun hengität sisään, kuvittele että koko rinnan ja vatsan alue täyttyy ilmalla. (5s)

Hellitä uloshengittäessä ja anna sen vain tapahtua itsestään, ikään kuin päästäisit sisällä olevan ilman vapaaksi. (10s)

Ei haittaa, vaikka huomaat ajatustesi vaeltavan tämän hetken ulkopuolelle, menneisiin tai tuleviin tapahtumiin. Palauta vain huomiosi lempeästi takaisin hengitykseesi. (5s)

Aseta kätesi vatsasi päälle. (3s)

Sisäänhengityksellä tunne, miten vatsasi pehmeästi nousee (3s)

Ja uloshengityksellä laskee. (5s)

Jatka näin hengittämistä omaan tahtiisi. (10s)

Tunne kädelläsi kuinka hengityksesi aallot nousevat ja laskevat sisään- ja uloshengityksellä (5s)

Jokaisella uloshengityksellä tunnet rentoutumisen tunteen syvenevän. (20s)

Anna virtaavan hengityksen jatkua kehosi ääreisosiin, aina sormiin ja varpasiin asti. (5s)

Kuvittele, että näin hoivaat kaikkia kehonnosiasi hengitykselläsi. (5s)

Voit kuvitella, että jokaisella sisäänhengityksellä otat vastaan rauhoittavaa, lämmintä ja parantavaa energiaa jokaiseen kehosi soluun. (5s)

Ja jokaisella uloshengityksellä päästät irti jännittyneisyydestä ja epämiellyttävistä tunteista. (7s)

Anna itsellesi lupa rentoutua, lupa olla vain. (5s)

Anna hengityksen nyt virrata itsestään kuin joki. (30s)

Tuo hiljalleen huomiosi takaisin tähän hetkeen. (5s)

Tunne tuoli tai lattia allasi, ja miltä se tuntuu kehoasi vasten. (10s)

Jokaisella sisäänhengityksellä tunnet olosi virkeämmäksi ja virkeämmäksi. (5s)

Lasketaan viisi hengitystä, joilla jokaisella tunnet virkistyväsi yhä enemmän. (2s)

1 (5s)

2 (5s)

3... hengitä syvään (5s)

4 (3s) tunnet olosi virkistyneeksi. (5s)

5 (3s) avaa silmäsi. Olet nyt täysin hereillä ja tietoinen ympäristöstäsi.

Tunnet olosi hyväksi ja rentoutuneeksi.

Serene-project, The Southwest Finland Association for Mental Health / Serene-hanke, Lounais-Suomen
Mielenterveysseura www.turunkriisikeskus.fi toimisto@turunkriisikeskus.fi

