

Jännitä – rentouta harjoitus

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

Tämä on jännitys-rentoutus-harjoitus. Harjoituksen tarkoituksena on oppia tunnistamaan ero jännityksen ja rentoutuneisuuden välillä sekä aistia, missä kohtaa kehoa on jännittyneisyyttä. Harjoitusta tekemällä voit auttaa kehoa rentoutumaan. Kun lihasta ensin jännittää, se on helpompi päästää rennoksi. (2s)

Jos harjoitus ei tunnu hyvältä, voit milloin vain lopettaa sen. (5s)

Asettaudu Sinulle mukavaan istuma- tai makuuasentoon. (2s)

Voit tehdä harjoitukset silmät auki tai silmät kiinni. (2s)

Jos teet harjoituksen silmät kiinni, voit milloin vain halutessasi avata ne. (2s)

Tee harjoitus hengittäen tasaisesti ja rauhallisesti omaan tahtiisi. (2s)

Kun jännität lihaksiasi, hengitä rauhallisesti sisään. (2s)

Kun rentoudut, niin hengitä rauhallisesti ulos. (2s)

Jos jännittäminen ei tunnu hyvältä joissakin lihaksissa, voit siirtyä suoraan rentoutumisen vaiheeseen. (5s)

Aloita harjoitus puristamalla vasen kätesi nyrkkiin. (2s)

Jännitä kättäsi niin voimakkaasti kuin mahdollista. (3s)

Tunne jännitys. (3s)

Ja rentoudu. (5s)

Anna vasemman kätesi rentoutua ja sormien suoristua. (2s)

Anna vasemman kätesi muuttua täysin rennoksi ja painavaksi. (5s)

Huomaa, kuinka erilaisilta jännittäminen ja rentoutuminen tuntuvat. (10s)

Seuraavaksi purista oikea kätesi nyrkkiin. (2s)

Purista niin voimakkaasti kuin mahdollista. (3s)

Tunne jännitys. (3s)

Ja rentoudu. (5s)

Anna oikean käden sormiesi rentoutua ja suoristua. (2s)

Anna jokaisella ulos hengityksellä jännityksen hellittää yhä enemmän ja enemmän. (2s)

Tunne rentous. (2s)

Huomaa, kuinka erilaiselta rentoutuminen tuntuu jännittämiseen verrattuna. (10s)

Purista sitten molemmat kätesi nyrkkiin. (2s)

Hengitä rauhallisesti sisään ja jännitä molempia käsivarsiasi. (2s)

Tunne jännitys. (2s)

Hengitä rauhallisesti ulos ja anna molempien käsivarsiesi rentoutua. (2s)

Jatka hengittämistä omaan tahtiisi. (5s)

Hellitä jännitys käsistäsi ja anna sormiesi suoristua. (2s)

Tunne nyt miellyttävä rentous ja lämpö käsivarsissasi ja sormissasi. (2s)

Voit hellittää käsiäsi yhä enemmän ja enemmän. (10s)

Jännitä vasenta jalkaasi koukistamalla nilkkaasi. (2s)
Ajattele jännitystä. (2s)
Päästä sitten vasen jalkasi täysin rennoksi ja painavaksi alustaa vasten. (3s)
Anna vasemman jalkasi rentoutua. (3s)
Huomaa, kuinka erilaisilta jännitys ja rentoutuminen tuntuvat vasemmassa jalassasi. (10s)

Jännitä sitten oikeaa jalkaasi koukistamalla nilkkaasi. (2s)
Tunne jännitys koko oikeassa jalassasi. (2s)
Ja rentoudu. (3s)
Anna oikean jalkasi rentoutua ja muuttua painavaksi alustaa vasten. (3s)
Salli koko jalan levätä ja hellittää yhä enemmän ja enemmän. (3s)
Huomaa jälleen, kuinka erilaisilta jännittäminen ja rentoutuminen tuntuvat. (10s)

Jännitä sitten molempia jalkojasi yhtä aikaa. (2s)
Hengitä rauhallisesti sisään, koukista nilkat. (2s)
Tunne jännitys jaloissasi. (2s)
Päästä hengitys rauhallisesti ulos ja rentouta jalkasi. (2s)
Jatka hengittämistä omaan tahtiisi. (3s)
Anna jalkojesi lihasten hellittää yhä enemmän ja enemmän. (3s)
Tunne kuinka ne lepäävät alustalla painavina ja lämpiminä. (10s)

Paina alaselkää alustaa vasten. (2s)
Jännitä vatsa kireäksi. (2s)
Pidä jännitys hetken. (2s)
Ja rentoudu. (3s)
Päästä vatsalihaksesi rennoksi ja anna koko kehosi rentoutua. (3s)
Tunne kuinka vatsasi tulee pehmeämmäksi ja aina vain rennommaksi. (10s)

Jännitä rintakehääsi hengittämällä rauhallisesti syvään sisään - täytä keuhkot ilmalla. (2s)
Pidätä hetken hengitystäsi - tunne jännitys. (2s)
Hengitä rauhallisesti ulos - päästä keuhkot aivan tyhjiksi. (2s)
Jatka hengittämistä omaan tahtiisi - anna rintakehäsi rentoutua. (3s)
Anna koko kehosi rentoutua jokaisen uloshengityksen myötä. (3s)
Huomaa, miten erilaiselta jännittäminen ja rentoutuminen tuntuvat. (5s)
Aisti hetken ajan hengitysrytmiäsi - juuri sellaisena kuin se nyt on. (10s)

Seuraavaksi nosta molemmat hartiasi kohti korvia. (2s)
Tunne voimakas jännitys. (2s)
Ja rentoudu. (3s)
Anna molempien hartioiden rentoutua ja tulla aivan veltoiksi. (5s)
Huomaa, kuinka erilaisilta jännitys ja rentoutuminen tuntuvat. (5s)
Jokaisella uloshengityksellä rentoudut yhä enemmän ja enemmän. (10s)

Jännitä leukalihaksiasi puristamalla hampaasi yhteen. (2s)
Tunne jännitys kaulallasi ja leuassasi. (2s)
Pidä hetken. (2s)
Ja rentoudu. (3s)
Anna kaikkien lihasten kaulan ja niskan alueella rentoutua. (2s)
Ja tulla aivan veltoiksi. (10s)

Kurtista sitten kasvojasi. (2s)
Tunne kova jännitys kasvoillasi. (1s) Irvistä. (3s)
Ja rentoudu. (3s)
Anna kasvojesi rentoutua. (3s)
Rentouta otsasi (5s), rentouta silmäsi (5s), rentouta leukasi (5s), rentouta huulesi (5s) ja anna kielesi rentoutua (5s).
Aisti rentoutunut ilme kasvoillasi (2s).
Huomaa, miten erilaiselta jännitys ja rentoutuminen tuntuvat. (10s)

Harjoituksen lopuksi tunne, miten koko kehosi rentoutuu täysin alustaa vasten. (3s)
Kehosi alaosa (2s)
Keskiosa (2s)
Ja yläosa rentoutuvat. (5s)
Tunne, kuinka alusta kannattelee sinua ja voit levätä. Olla vain. (10s)
Jos haluat voit syventää rentoutumistasi hengittämällä syvään sisään (3s) ja ulos. (5s)
Anna rentoutumisen tuntua kehossasi ja mielessäsi. (10s)
Tunnet harjoituksen jälkeen kehosi levänneeksi, mielesi rauhalliseksi. (3s)
Tunnet saaneesi uusia voimia. (3s)
Mikä sana kuvaaisi olotilaasi, kun olet rentoutunut? Se voi olla ”rentous” tai ”rauha” tai jokin muu miellyttävä sana. (5s)
Painamalla mieleesi tämän yhden sanan, voit muistaa rentoutuneen olotilasi milloin vain, kun niin haluat ja sitä tarvitset. (10s)

Ala nyt herätellä itseäsi: venyttele ja liikuttele pienin liikkein käsiäsi ja jalkojasi. (10s)
Sitten kun tunnet itsesi heränneeksi, voit avata silmäsi. (10s)
Olet nyt täysin hereillä ja tunnet itsesi virkeäksi.

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



