

Seuraavassa yksi tehokas rentoutumistekniikka, jota voit kokeilla:

1. Valitse rentoutumista varten rauhallinen tila (poista häiriötekijät).
2. Istu selkänojalliseen tuoliin tai asetu makuulle. Istuessa nojaa selkänojaan. Anna käsien olla vapaasti sylissä. Pidä jalat tukevasti lattiaa vasten hieman erillään toisistaan. Makuuasennossa aseta pieni tyyny pääsi alle, halutessasi myös polvien alle.
3. Sulje silmäsi, keskity tähän hetkeen.
4. Hengitä tasaisesti ja rauhallisesti. Kuuntele hengitystäsi. Rentoudu joka uloshengityksellä enemmän.
5. Anna rentouden levitä koko ruumiiseesi, varpaista päälakeen.
6. Hengitä rauhallisesti. Verenkiertosi vilkastuu, olosi tuntuu lämpimämmältä. Olet rento ja rauhallinen.

Kun haluat lopettaa rentoutumisen, avaa silmäsi ja hengitä pari kertaa syvään. Tee hitaita, laajoja venytyksiä.

Virkeätä ja levännyttä oloa!