

## Progressiivinen rentoutusharjoitus

Rentoutusharjoitus kestää muutaman minuutin, mutta voit jatkaa pidempäänkin. Voit laittaa itsellesi lempeän merkkiään soimaan kun aika, noin 5-10 minuuttia, on päättynyt.

### **Lihäsännityksen laukaiseminen rentoutuksen avulla**

Ota hyvä asento tuolilla. Anna jalkapohjien asettua tukevasti lattiaa vasten. Reiden takaosat lepäävät alustaa vasten ja yläselkä selkänojaa vasten. Aseta molemmat kädet syliin ja anna reisien kannatella käsiäsi siten, että kämmenet ovat auki ylöspäin ja käden selkä reisiä vasten.

Anna hengityksen virrata rauhallisesti omaan tahtiin ilman erillistä työtä. Sisään ja ulos. Sisäänhengityksen aikana vatsa kohoaa ulospäin ja uloshengityksen aikana se laskeutuu alas. Sisään- ja uloshengityksen jälkeen seuraa lyhyt tauko ennen uuden sisäänhengityksen alkua. Hengitys toimii ankkurina levähdyshetken aikana siten, että voit palauttaa huomiosi sisään- ja uloshengityksen rauhalliseen rytmiin, jos ajatuksesi kiinnittyvät liikaa ja koet vaikeaksi keskittyä.

Siirrä nyt huomio kasvoihin. Irvistä voimakkaasti kasvolihasia ja pidä jännitystä: yksi, kaksi, kolme, ja päästä nyt lihakset aivan rennoiksi. Kasvoilta katoaa ilme, ja ne ikään kuin sulavat tyyneksi, ja tunnet, kuinka jännitys laukeaa kasvoilta.

Kiinnitä seuraavaksi huomio yläniskaan ja hartian seutuun. Nosta molemmat hartiat yhtä aikaa voimakkaasti puristaen kohti korvia ja pidä: yksi, kaksi, kolme, ja anna niiden sitten pudota pehmeästi alas ja tunne kuinka hartiat lepäävät painavina ja rentoina alhaalla.

Kiinnitä seuraavaksi huomio kämmenin. Purista voimakkaasti kämmenet nyrkkiin yksi, kaksi, kolme ja päästä ne nyt rentoina auki. Lämmön ja rentouden tunne leviää sormiin asti ja yläraajojen jännitys vähenee. Lämmön ja pehmyyden tunne ulottuu yläniskasta hartioihin ja sieltä aina olkavarsiin asti. Olkavarret lepäävät sylissä ja kämmenet tuntuvat raskailta ja painavilta.

Hengitys kulkee vapaasti sisään ja ulos rauhoittuen levollisuuden myötä. Saat aina palata hengitykseen, jos ajatuksesi alkavat vaeltaa.

Tunne nyt kuinka yläselkä lepää selkänojaa vasten. Purista lapaluut yhteen selkänojaa vasten voimakkaasti: yksi, kaksi, kolme, ja päästä ne sitten rennoiksi. Tunnet, kuinka yläselän jännitys vähenee ja veri kiertää yläraajoissa ja yläselässä. Voi olla, että aistit tämän lämpönä.

Siirrä seuraavaksi huomio alaselkään ja sieltä aina reiden takaosiin asti. Purista voimakkaasti pakarat yhteen: yksi, kaksi, kolme, ja päästä ne sitten rennoiksi. Reidet ja pakarat tuntuvat tuolia vasten painavina ja rentoina.

Vie vielä tarkkaavaisuus pohkeisiin. Jännitä molempia pohkeita: yksi, kaksi, kolme, ja päästä ne nyt aivan rennoiksi niin, että lihasjännitys laukeaa polvitaiveissa ja pohkeissa. Voit tuntea kuinka jalkapohjat tuntuvat painavilta alustaa vasten.

Saat nyt luvan levähtää hetken. Päästä irti ajatuksista ja olla tässä hetkessä ilman huolta seuraavasta hetkestä.