

Unirentoutus

Asetu hyvään asentoon sänkyysi. Tunnustele, onko lämpötila hyvä; ei liian kylmä, eikä kuuma.

Kuuntele hetki omaa hengitystäsi, rauhoittuen hengityksen rytmiin. Hengitä vielä pari kertaa rauhallisesti, vetäen henkeä syvään niin että tunnet vatsan nousevan, ja päästä ilma hitaasti keuhkoistasi. Anna itsesi rentoutua.

Sulje silmäsi lempeästi ja anna luomien rentoutua. Rentouta koko pääsi, päänahkasi, kasvosasi.

Seuraavaksi rentouta kaula ja niska. Anna hengityksen kulkea rauhallisesti.

Sitten anna oikean kätesi rentoutua, aina sormenpäitä myöden. Anna vasemman kätesi rentoutua.

Seuraavaksi rentouta selkä ja vatsa. Hengitä syvään ja tunne kuinka koko ylävartalosi on rento.

Seuraavaksi siirry oikeaan jalkaan ja anna sen rentoutua. Tunnustele, kuinka painava se on sänkyä vasten. Samoin anna vasemman jalan rentoutua ja aisti painava tunne jalassasi.

Hengitä edelleen rauhallisesti ja anna ilman virrata ulos vapaasti ja rauhallisesti. Tunne kuinka koko rentoutunut kehosi lepää patjaa vasten.

Kuvittele silmiesi eteen unipolku ja ala kulkemaan sitä. Tiedät, että kun olet polun toisessa päässä, olet levollinen ja vaivut uneen. Polkusi on kevyt astua, taakse jää päivä kaikkine asioineen. Voit jättää sinne niin ilot kuin surut.

Ja varmistaaksesi kulkusi rauhan, vedät perässäsi portin kiinni. Astelet rauhallisesti polkua ja sanot hyvät yöt läheisillesi. Kuvittele unipolkusi viereen puiden rivi. Astelet niiden ohi rauhallisesti ja lasket niitä. Jokaisen puun kohdalla olet hieman rentoutuneempi ja uneliaampi.

Jatkat matkaasi puita laskien ja saavut vähitellen unen maahan. Näet ympärilläsi usvaa ja se kietoo sinut rauhaan. Lasket edelleen puita ja pikkuhiljaa puut häviävät usvaan ja tunnet, kuinka vaivut uneen.