

Lyhyt rentoutus

Istu alas ja ota niin mukava asento kuin mahdollista. Löysää mahdollisesti kiristävät vaatteet ja sulje silmäsi. Voit myös himmentää huoneen valaistusta.

Istu niin miellyttävästi kuin mahdollista ja rentoudu niin paljon kuin tässä hetkessä on mahdollista. Hengitä tasaisesti ja rauhallisesti palleahengitystä niin, että vatsa liikkuu. Huomaa, miten rentoudut enemmän kun hengität ulos. Tunne miten rentoudut hengittäessäsi ulos.

Kun jatkat rentoutumista tällä tavalla, tunnet, miten kehosi tulee yhä painavammaksi ja painavammaksi, ja miten kaikki lihaksesi rentoutuvat yhä enemmän.

Käymme nyt vuoron perään läpi kaikki lihaksesi. Rentouta ne sitä mukaa, kun mainitsen kehon eri osia.

Rentouta otsa, kulmakarvat, silmäluomet, jotka ovat kiinni kevyesti ja miellyttävästi. Rentouta myös suu, kieli ja kurkku. Rentouta leuat, huulet voivat olla hieman erillään toisistaan. Mitä enemmän rentoudut, sitä rauhallisemmaksi tulet.

Anna kaulan ja hartioiden rentoutua. Anna hartioiden tulla aivan veltoiksi ja anna rentoutumisen levitä käsivarsiin ja kämmeniin aina sormenpäihin asti. Anna rintakehän ja vatsan rentoutua hengittämällä oikein. Hengitä vatsan avulla ja päästä ilma vapaasti ulos keuhkoistasi joka kerran, kun hengität. Ilma päästetään ulos vapaasti niin, että myös rintakehä ja vatsa saavat levätä uloshengityksen aikana.

Anna rentoutumisen levitä vatsaan, selkään ja kehon koko alaosaan: takapuoleen, reisiin, sääriin, jalkateriin aina varpasiin saakka. Tunne miten kehosi on rentoutunut kaikkialta.

(tauko)

Voit tulla vielä rentoutuneemmaksi vetämällä oikein syvään henkeä ja päästämällä ilmaa hitaasti ulos.

(tauko)

Vedä vielä keuhkot täyteen ilmaa ja päästä hitaasti, hitaasti ilma ulos. Pidä hengityksessä pieni tauko uloshengityksen jälkeen. Tunne miten kehosi tulee yhä rentoutuneemmaksi ja rentoutuneemmaksi. Huomaa kuinka raskaaksi ja rentoutuneeksi kehosi on tullut.

Hengitä tasaisesti ja rauhallisesti vatsan avulla ja jatka rentoutumista hetki tällä tavalla.