



Harjoitus: Asteittain etenevä rentoutus

Miksi?

Rentoutuminen on keino rauhoittaa elimistöä ja kertoa sille, että mitään hätää ei ole.

Tässä harjoituksessa opit rentouttamaan lihaksiasi jännitys-rentoutustekniikan avulla. Lihasten rentouttaminen rauhoittaa myös mieltä ja luo pohjaa hyvälle yöunille.

Miten?

Harjoittelet keskittymään kehoosi ja hengitykseesi. Käyt eri lihasryhmiä läpi niitä ensin jännittämällä ja sen jälkeen rentouttamalla.

Tee harjoitus rauhallisessa paikassa, jossa voit asettua makuulle joko lattialle tai sängylle.

Voit tehdä harjoituksen videon avulla, jota voit halutessasi vain kuunnella.

Älä huolehdi siitä, teetkö harjoitusta oikein tai oikeassa kohtaa. Tärkeintä on tekeminen.

Harjoitukseen liittyvä video

Mielenterveystalo Asteittain etenevä eli progressiivinen rentoutus

<https://www.youtube.com/watch?v=oxxnk1PUoYM>
