



# Harjoitus: Rentouta lihakset (5:42)

---

## Miksi?

Lijasännitys lisääntyy usein huomaamatta silloin, kun on psyykkistä kuormitusta. Tässä harjoituksessa opit rentouttamaan lihaksia jännitys-rentoutustekniikan avulla. Harjoittelet keskittymään kehoon ja hengitykseen.

Näin voit purkaa lihaksiin kertyvää jännitystä.

## Miten?

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

Valitse itsellesi rauhallinen paikka, jossa voit tehdä harjoituksen istuen.

Harjoitusta on hyvä tehdä päivittäin ja joskus useammankin kerran päivässä

- Harjoitusta on tärkeä tehdä säännöllisesti vähintään 2–3 viikon ajan.
- Säännöllinen harjoittelu saa aikaan kestävämpiä muutoksia.

Toiston kautta opit rentouttamaan lihaksiasi tarpeen mukaan aina, kun koet ahdistusoireiden ilmaantuvan.

Voit kuunnella tai lukea harjoituksen. Äänite löytyy osoitteesta:

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/pitkittyneiden-kehon-oireiden-omahoito-ohjelma/4-rentoutusharjoituksia>

---

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 kasvolihaksia ja pidä jännitystä... yksi, kaksi ja kolme ja päästä sitten lihakset aivan rennoiksi. Kasvoilta katoaa ilme ja ne ikään kuin sulavat tyyneksi. Tunnet, kuinka jännitys laukeaa kasvoilta.

Kiinnitä nyt huomiota ylänskaan ja hartianseltuun. Nosta molemmat hartiat yhtäkä voimakkaasti puristaen kohti korvia ja pidä jännitystä...yksi, kaksi ja kolme ja anna hartioiden sitten pudota pehmeästi alas. Tunne kuinka hartiat lepäävät painavina ja rentoina alhaalla.

Kiinnitä sitten huomio kämmeniin. Purista voimakkaasti kämmenet nyrkkiin...yksi, kaksi ja kolme ja päästä ne sitten auki. Lämmön ja rentouden tunne leviää sormiin asti ja yläraajojen jännitys



vähenee. Lämmön ja pehmeiden tunne ulottuu yläiskasta hartioihin ja sieltä aina olkavarsiin asti. Olkavarret lepäävät sylissäsi. 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 ja kolme ja päästä ne sitten rennoiksi. Tunne kuinka yläselän jännitys vähenee ja veri kiertää yläraajoissa ja yläselässä vapaammin. Voi olla, että aistit tämän lämpönä.

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

Vie nyt tarkkaavaisuus pohkeisiin. Jännitä molempia pohkeita...yksi, kaksi ja 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, saat päästää irti ajatuksista ja olla tässä hetkessä ilman huolta seuraavasta hetkestä...

---