



Harjoitus: Asteittain etenevä rentoutus (12:59)

Miksi?

Kehon rentouttaminen helpottaa ahdistusta. Harjoitus auttaa sinua myös huomaamaan milloin olet jännittynyt.

Tässä harjoituksessa opit progressiivista rentoutumista, jossa lihaksia vuorotellen jännitetään ja rentoutetaan.

Miten?

Hakeudu harjoitusta varten rauhalliseen tilaan, jossa voit asettua makuulle joko lattialle tai sängylle.

Voit tehdä harjoitusta iltarutiiniesi yhteydessä säännöllisesti tai vain silloin, kun olosi tuntuu erityisen jännittyneeltä tai ahdistuneelta.

Käyt eri lihasryhmät läpi, ja opettelet tunnistamaan jännityksen ja rentouden välisen eron.

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

Joskus järkyttävän tapahtuman jälkeen kehoon keskittyvät harjoitukset voivat olla liian vaativia yksin tehtäviksi. Lopeta harjoituksen tekeminen, jos se tuntuu epämiellyttävältä.
