



Harjoitus: Virkistävä harjoitus (10:05)

Miksi?

Virkistävä harjoitus auttaa sinua tokenemaan lamaantuneesta olostasi. Harjoituksen tarkoitus on virkistää ja aktivoida mieltä ja kehoa.

Miten?

Harjoituksessa aktivoidaan kehoa taputtelemalla, silittelemällä ja puristelemalla.

Varaa itsellesi rauhallinen hetki, noin kymmenen minuuttia, jolloin hakeudut rauhalliseen tilaan. Voit tehdä harjoituksen istuen tai seisten. Kuuntele äänite tekstinä alta ja toimi sen ohjeiden mukaan.

Äänite tekstinä

Istu alas tuolille ja laske kädet alas reisille tai polville. Voit halutessasi sulkea silmäsi.

Hengitä nenän kautta sisään ja ulos, syväälle vatsan pohjaan saakka. Kuuntele hetken ajan omaa hengitystäsi pysyen koko ajan läsnä.

Aloita virkistäytyminen haukottelemalla oikein kunnolla. Voit huokaista haukotusäänien hengityksen mukana. Toista haukotus uudestaan. Tee tämän jälkeen syvä sisään ja uloshengitys ennen kuin annat hengityksen palata tavalliseen rytmiin.

Suorista seuraavaksi oikea kätesi. Taputtele tai hankaa sitä vasemmalla kädellä alhaalta ylöspäin. Pidä liikkeet reippaina, jotta saat käteen lämpöä. Toista sama vasemmalle käsivarrelle.

Seuraavaksi puristele oikeaa käsivartta napakasti vasemmalla kädellä alhaalta ylöspäin. Käytä liikkeessä sekä sormia että kämmentäsi. Tee sama vasemmalle käsivarrelle.

Tämän jälkeen taputtele molempia reisiä kämmenilläsi. Läiskyttele reisiä etupuolelta ja sivuilta, ja taputtele myös lantion sivut. Sitten tömistele tai hankaa jalkapohjiasi lattiaa vasten. Pidä liikkeet reippaina.

Suorista sitten selkä ja nosta kädet ylös pään yläpuolelle. Hartiat saavat olla rentoina, mutta pidä kädet suorina. Avaa sormet haralleen ja sulje kädet nyrkkiin 10 kertaa reippaaseen tahtiin.

Laske kädet sivuille levälleen, taivuta hiukan rankaa taaksepäin niin, että tunnet pienen venytyksen rinnassasi. Avaa samalla silmät ja suu niin suureksi kuin saat. Vedä suun kautta keuhkot täyteen happea, ja puhalla se voimakkaasti ulos samalla kun pyöristät selkääsi ja viet kädet etupuolelle napakkaan halausotteeseen hartioiden ympärille.

Sisäänhengityksen aikana taivuta kehoa taakse ja avaa kädet, silmät ja suun. Uloshengityksen aikana pyöristä selkä, vie kädet halausotteeseen ja sulje silmät ja suu. Toista liike kolme kertaa.

Lopuksi voit pyöritellä olkapäitäsä ja venytellä hetken niskaasi. Anna hengityksen kulkea kontrolloimatta ja kevyesti.

Palaa sitten takaisin askareisiin virkistäytyneenä.
