



Harjoitus: Asteittain etenevä rentoutus istuen (5:42)

Miksi?

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

Tässä harjoituksessa opit rentouttamaan lihaksiasi jännitys-rentoutustekniikan avulla.

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.

Voit kuunnella tai lukea harjoituksen.

