



## Harjoitus: Hermoston rauhoittaminen

---

### Miksi?

Hermostoa rauhoittamalla pääset purkamaan tunteiden ja kokemusten aiheuttamia reaktioita kehostasi ja mielestäsi.

### Miten?

Valitse alla olevasta luettelosta itsellesi parhaiten sopivat harjoitukset. Voit tehdä harjoituksia aina, kun tunnet olosi levottomaksi tai turraksi. Tee harjoituksia vähintään kahdesti päivässä.

- **Hengitys 4–6-rytmillä:** Hengitä sisään neljään laskien ja ulos kuuteen laskien. Jatka harjoitusta 3–5 minuutin ajan.
  - **5–4–3–2–1-maadoittuminen:** Keskity hetkeen: nimeä 5 näköhavaintoa, 4 kosketusta, 3 ääntä, 2 tuoksua, 1 maku.
  - **Lihakset järjestyksessä:** Jännitä ja rentouta isot lihasryhmät päästä varpaisiin. Halutessasi tee harjoitus äänitteen mukana. Tee harjoitus rauhallisessa paikassa, jossa voit keskittyä kuuntelemaan äänitettä. Istu mukavasti tai asetu makuulle.
- 
- **Mikrolepo:** Sulje silmät 1–3 minuutiksi. Keskitä huomio jalkapohjiisi. Tunne, miten jalkasi painuvat lattiaan.
  - **Luontokävely:** Tee 10–20 minuutin rauhallinen kävely. Keskity havainnoimaan, mitä näet, kuulet, haistat ja tunnet.

