

Rentoutumisen ja vireystilan säätelyn harjoitteita



Noin 15 minuuttia / harjoite



Haluttaessa sekuntikello ja harjoituslomake ohjeiden muistamista varten

Tavoitteet

- Harjoitteiden tarkoituksena on opettaa urheilijalle erilaisia tapoja rauhoittua, rentoutua ja palautua arjen keskellä.
- Tarkoituksena on myös oppia tunnistamaan omia tunteitaan ja ajatuksiaan sekä säätämään omaa vireystilaansa.
- Harjoitteita on tärkeä toistaa säännöllisesti ja pitkäjänteisesti kymmeniä toistoja.

1) Olla vain - harjoite

”Meillä ihmisillä on taipumus murehtia menneitä ja suunnitella alati tulevaa sen sijaan, että eläisimme pelkästään tätä hetkeä. Samoin olemme taipuvaisia tulkitsemaan asioita aina samalla tavalla. Tietoisuus- ja läsnäolotaidoilla tarkoitetaan keskittymistä kulloinkin meneillään olevan hetken kokemiseen, havainnointiin ja hyväksymiseen.”

- Tietoinen läsnäolo omassa arjessa vähentää kehon stressireaktiota, auttaa rauhoittamaan ajatusten paljoutta, säätämään tunteita ja parantaa mm. keskittymiskykyä. Syvään hengittäminen laskee sydämen sykettä ja verenpainetta.

Suoritusohjeet

1. Keskity hengittämään rauhallisesti.
2. Sisäänhengityksellä sano itsellesi mielessä ”hengitä sisään”.
3. Uloshengityksellä sano pehmeästi: ”Ole vain/rentoudu”, laske hartiat alas ja rentoudu.
4. Tee näin 10 kertaa – keskity hetkeksi vain omaan hengittämiseen ja rentoutumiseen.

Kun olet saanut itsesi pysähtymään omaan hengitykseen ja kun olet rentoutunut hiukan, ala tarkastella aistiasi välittämää informaatiota. Mitä ääniä tässä ja nyt kuulet? Miltä penkki tuntuu kehoa vasten, mitä muita tuntemuksia kehossa on? Mitä värejä, valoja huomaat? Miltä ilma tuoksuu?

Laajenna tietoista läsnäoloa aluksi lyhyisiin arkisiin tilanteisiin, joissa palautat itsesi nykyhetkeen ja arkisiin toimintoihin ja pysäytät ajatusten virran. Kokeile tietoista syömistä, tietoista kävelyä, tietoista



kahvitaukoa ja tietoista bussissa istumista. Tee vain sitä, mitä teet, ja ajattele vain sitä, mitä teet. Tee harjoitus aluksi 3-5 kertaa päivässä (1-5min) tai niin usein kuin haluat.

Muokattu lähteestä: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi>

2) Viiden hengityksen tekniikka

- Hengityksemme on voimakkaasti yhteydessä tunnekokemuksiimme, ja päinvastoin. Kun kilpailuissa jännittää oikein kovasti, hengitys muuttuu tiheäksi ja pinnalliseksi ja lihakset jännittyvät tarpeettoman voimakkaasti. Tällöin jo yksikin syvä sisäänhengitys ja ulospuhallus voivat auttaa hieman rentoutumaan ja rauhoittumaan.
- Seuraava hengitysharjoite voi parhaimmillaan auttaa sinua laskemaan liiallista virittyneisyyttäsi nopeasti, tehokkaasti ja missä tilanteessa tahansa. Toista harjoitetta erilaisissa tilanteissa mahdollisimman usein.

Suoritusohjeet:

- Istu mukavasti tuolilla. Silmät voit pitää aluksi kiinni, mutta myöhemmin harjoitteen voi toteuttaa myös seisten ja silmät auki.
 - Voit pyytää jotakuta aluksi lukemaan ohjeet sinulle ääneen, tai vaihtoehtoisesti ensin lukea ne, painaa mieleesi ja tehdä sitten harjoitteen.
 - Pyri hengittämään syvään, mutta kuitenkin mahdollisimman luonnollisesti, sen enempää "mitään yrittämättä".
1. Hengitä ensimmäisen kerran ja anna kasvojen ja kaulan rentoutua uloshengityksellä
 2. Hengitä toisen kerran ja anna olkapäiden ja käsien rentoutua kun hengität ulos
 3. Hengitä kolmannen kerran ja anna rinnan, vatsan ja selän rentoutua kun hengität ulos
 4. Hengitä neljännen kerran ja anna jalkojen ja jalkapohjien rentoutua kun hengität ulos
 5. Hengitä viidennen kerran ja anna koko kehon rentoutua kun hengität ulos



3) Rentoutuminen ja piristyminen

Suoritusohjeet

1. Urheilijat rentoutuvat ensin noin viisi minuuttia ja sitten piristyvät esimerkiksi alla olevien tekstien avulla, jotka valmentaja voi lukea heille rauhallisella äänellä ja taukoja lauseiden välillä pitäen.
2. Ennen aloittamista sovitaan tehtävä, johon urheilijat ryhtyvät heti rentoutumisen ja piristymisen jälkeen.

Aluksi voidaan valita joitain helppoja, esimerkiksi lajiin liittyviä suorituksia ja vähitellen voidaan edetä yhä haastavampiin tehtäviin ja tilanteisiin, kun urheilijoiden taitavuus rauhoittua ja piristyä nopeasti kehittyvät.

3. Tehtävää suorittaessaan urheilijat tarkkailevat, kuinka pirteitä he ovat ja millä tavoin tehtävää ennen suoritettu rentoutuminen mahdollisesti vaikutti suorituskykyyn.

Urheilijoille luettava teksti:

”Aloita hengittämällä kolme kertaa syvään. Jokaisella uloshengityksellä tunnet, kuinka kehosi alkaa rauhoittua ja rentoutua. Uloshengityksellä jalkasi rentoutuvat ja rauhoittuvat. Uloshengityksellä vatsa ja rintakehä rentoutuvat ja rauhoittuvat. Kädet lepäävät rentoina ja rauhallisina. Uloshengityksellä niska ja päälaki rentoutuvat. Pää tuntuu painavalta. Ajatukset tulevat ja menevät, mieli rauhoittuu ja on hyvä olla. Nauti hetken aikaa rauhallisesta ja rennosta olostasi, joka voi edelleen syventyä jokaisella uloshengityksellä.”

Noin 3-4 minuutin levon jälkeen:

Pian on aika piristyä. Suuntaa nyt huomiosi sisä hengitykseen. Jokaisella sisä hengityksellä piristyt yhä enemmän. Liikuttelevarpaita ja sormia. Sisä hengitys vie sinua kohti valppautta ja valmiutta suoritua hyvin edessä olevasta tehtävästä. Liikuttelevä sitten käsiä ja jalkoja. Sisä hengitys tuo sinulle raitista energiaa. Tunnet kuinka jalkasi ja kätesi ovat voimakkaat. Avaa silmät, jos ne vielä ovat kiinni. Sisä hengittäessäsi nouse istumaan. Venytä itseäsi tuntien innostusta ja halua päästä suorittamaan tehtävää. Olet valmis.”