

Progressiivinen rentoutus

Tämä rentoutusharjoitus toimii jännitys–rentous-periaatteella, jonka avulla opit aistimaan paremmin kehon jännitystiloja. Harjoitus etenee seuraavalla tavalla:

1. Sulje silmäsi ja hengitä muutaman kerran syvään.
2. Pyri rauhoittamaan mielesi hengittämällä syvään ja rauhallisesti. Keskity tähän hetkeen.
3. Keskity pelkkiin jalkateriisi. Jännitä jalkateriä niin voimakkaasti kuin pystyt ja lopuksi rentouta ne täysin veltoiksi. Aisti äskeisten tuntemuksien ero.
4. Jatka samalla jännitys–rentous-periaatteella edeten koko kehosi varpaista päähän ja kasvojen lihaksiin asti.
5. Yritä jännittää aina vain yhtä, määrättyä kohtaa kehossasi.
6. Aisti lopuksi koko kehon rentouden tunne.
7. Herättele lopuksi itsesi liikuttelemalla hiljalleen sormiasi ja varpaitasi. Tunne, miten virkeys on levinnyt kehoosi. Venyttele aivan kuin heräisit aamulla omasta sängystäsi. Olet virkeä ja täynnä hyvää mieltä ja energiaa.

Autogeeninen rentoutus

Tässä menetelmässä on seitsemän eri vaihetta. Harjoituksessa edetään vaihe vaiheelta ja jokainen vaihe tulisi oppia hyvin ennen seuraavaan vaiheeseen siirtymistä. Tässä harjoituksessa suggeroit itsesi rauhalliseen oloon ja opit tuntemaan painon- sekä lämmöntunteet kehossa.

1. Sulje silmäsi ja keskity rauhoittamaan mielesi. Hengitä syvään ja toista mielessäsi: "Olen täysin rauhallinen."
2. Käy kehosi osat läpi ja ajattele jokaiseen jäseneen tai kehon osaan valtava painontunne. Toista mielessäsi: "Olen täysin rauhallinen."
3. Keskity nyt lämmöntunteeseen ja aisti samalla tavalla kuin kohdassa 2 koko keho läpi kohta kohdalta lämpöä tuntien. Sano taas lopuksi itsellesi: "Olen täysin rauhallinen."
4. Sano itsellesi: "Sydämeni lyö rauhallisesti ja tasaisesti. Olen täysin rauhallinen."
5. Toista itsellesi: "Hengitykseni on rauhallinen ja tasainen. Olen täysin rauhallinen."
6. Mieti mielessäsi: "Vatsanpohjani säteilee lämpöä. Olen täysin rauhallinen."
7. Keskity ajattelemaan: "Otsani on miellyttävän viileä. Olen täysin rauhallinen." Harjoitus lopetetaan aina varovaiseen itsensä herättelyyn. Lopuksi toista itsellesi aina sanat: "Tunnen itseni valppaaksi. Olen energinen ja pirteä."

Palleahengitysharjoitus

Rauhallinen palleahengitys on nopea tapa saavuttaa rentoutunut tila. Jännittyneenä ihminen hengittää rintakehän yläosalla, jolloin hengitys on pinnallista ja nopeaa. Rentoutuneena hengitys tapahtuu syvemmin ja pallea osallistuu hengittämiseen. Syvällä ja rauhallisella palleahengityksellä kyetään myös stimuloimaan parasympaattista, elimistöä rauhoittavaa, autonomisen hermoston osaa.

”Tarkkaile, miten jännittynyt olet. Aseta toinen käsi pallean päälle rintakehän alle. Hengitä sisään hitaasti ja syvään nenän kautta keuhkojen "pohjaan" asti, niin että ilma menee mahdollisimman alas. Jos hengität palleallasi, kätesi kohoilee. Rintakehäsi tulisi liikkua vain vähän, kun taas palleasi laajenee.

Hengitettyäsi kunnolla sisään pysähdy hetkeksi ja hengitä sitten ulos hitaasti joko nenän tai suun kautta. Huolehdi siitä, että keuhkot tyhjenevät kokonaan. Uloshengityksen yhteydessä päästä koko vartalosi rennoksi. Voit kuvitella itsesi räsynukeksi, jonka käsivarret ja sääret ovat irtonaiset ja veltot.

Hengitä edellä kuvatulla tavalla kymmenen kertaa. Yritä pitää hengityksesi tasaisena ja säännöllisenä, niin että et haukkaa liikaa ilmaa sisääsi tai päästä kaikkea ilmaa kerralla ulos. Hengityksen hidastamista auttaa, jos lasket sekä sisäänhengityksen että uloshengityksen yhteydessä hitaasti neljään (1-2-3-4). Muista pysähtyä hetkeksi sekä sisään- että uloshengityksen jälkeen. Laske takaperin kymmenestä yhteen jokaisen uloshengityksen yhteydessä, tähän tapaan:

Hidas sisäänhengitys... Tauko... Hidas uloshengitys (laske "kymmenen") Hidas sisäänhengitys... Tauko... Hidas uloshengitys (laske "yhdeksän") Hidas sisäänhengitys... Tauko... Hidas uloshengitys (laske "kahdeksan")

ja jatka ykköseen asti. Jos päässäsi alkaa tuntua huimausta palleahengityksen aikana, lopeta 15-20 sekunniksi ja aloita sitten uudestaan. ”

Jos haluat, voit laajentaa harjoitusta siten, että hengität palleahengitystä 2-3 "kymmenen" sarjaa. Muista laskea takaperin kymmenestä yhteen jokaisen sarjan yhteydessä (jokainen uloshengitys lasketaan yhdeksi numeroksi). Viisi minuuttia palleahengitystä kunnolla suoritettuna vähentää huomattavasti ahdistusta.

[Ajatusten seuraaminen – Mindfulness-harjoitus](#) (Mielenterveysseura)

Lähteet:

Nyyti.fi: www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/rentoudu-paivittain/harjoittele-rentoutumisen-taitoa/

www.kssotu.fi/versoiva/media/docs/rentoutus-opas.pdf

www.youtube.com/watch?v=ORKVfW46U7M