

Jännitys-rentous

Jännitys-rentousharjoitteen voi tehdä seisten, istuen tai maaten. Ota ensin hyvä asento, jossa tunnet olevasi hereillä. Hengitä rauhallisesti sisään ja huomaa, miten vatsa laajenee sisäänhengityksen aikana ja laskeutuu uloshengityksen aikana.

Harjoituksessa vuoroin jännitetään ja rentoutetaan lihaksia. Voit jännittää lihaksia juuri niin kevyesti tai voimakkaasti kuin tuntuu sinulle hyvältä. Lihaksia jännitetään noin 7 sekunnin ajan, minkä jälkeen lihasjännite hellitetään hieman pidemmäksi aikaa – noin 15 sekunniksi. Hellittämisen aikana kiinnitä huomio lihasten tuntemuksiin.

Käy läpi seuraavat vaiheet, vuoroin lihaksia jännittäen, rentouttaen ja tuntemuksia kuulostellen:

- Purista kädet nyrkkiin
- Taita kyynärpäitä koukkuun, vedä kyynärvarsia ylös kohti olkapäitä
- Ojenna käsiä suoriksi sivuille, vie kyynärpäitä suoraksi
- Kohota kulmakarvat mahdollisimman ylös. Rentouta otsa kuvittelemalla se mahdollisimman sileäksi.
- Purista silmät tiukasti kiinni.
- Avaa suu niin auki kuin pystyt.
- Jos olet makuulla, nosta leukaa niin ylös kuin saat. Jos istut, vie leukaa niin eteen kuin pystyt.
- Jos olet makuulla, paina päätä läpi alustasta. Jos istut, taivuta pää taaksepäin kuin koettaisit saada pään koskettamaan selkää.
- Nosta hartiat korviin.
- Työnnä lapaluita kohti toisiaan.
- Vedä keuhkot täyteen ja pidätä henkeä. Päästä ilma hitaasti ulos.
- Vedä vatsaa voimakkaasti sisään, napaa kohti selkärankaa.
- Vie alaselkä kaarelle.
- Purista pakarat yhteen.
- Purista reidet yhteen toisiaan vasten.
- Vedä varpaita ylöspäin itseäsi kohti.
- Purista varpaat kippuraan.
- Ojenna koko keho niin pitkäksi kuin saat.

Ole hetki tässä ja hengitä. Huomaa, miltä kehossasi tuntuu nyt. Kun olet valmis, voit lopettaa harjoituksen.



Digimieli

