

## Jännitys-rentous

Harjoituksen voi tehdä seisten, istuen tai maaten. Ota asento, jossa tunnet olevasi hereillä. Hengitä rauhallisesti ja huomaa, miten vatsa laajenee sisäänhengityksen aikana ja laskeutuu uloshengityksen aikana.

Harjoituksessa vuoroin jännitetään ja rentoutetaan lihaksia. Voit jännittää juuri niin kevyesti tai voimakkaasti kuin tuntuu hyvältä. Lihaksia jännitetään n. 7 sekunnin ajan, minkä jälkeen jännite hellitetään hieman pidemmäksi aikaa – n. 15 sekunniksi. Hellittäessäsi 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.

Huomaa, miltä kehossasi tuntuu nyt. Kun olet valmis, voit lopettaa harjoituksen.

### Harjoituksen äänite YouTubessa

[https://www.youtube.com/watch?v=IZe\\_xbCiyRM](https://www.youtube.com/watch?v=IZe_xbCiyRM)



Digimieli

