



**Euroopan unionin
osarahoittama**



**Diakonissa-
laitos**

MIELENTERVEYDEN TUKI VASTAANOTTOPALVELUISSA

Liharentoutusharjoitus

Tämä harjoitus on tarkoitettu rentoutumisen itsenäiseen harjoitteluun. Tämä on jännittä-
rentouta-harjoitus. Harjoituksen tarkoituksena on oppia tunnistamaan ero jännityksen ja
rentouden välillä. Harjoituksen avulla voit auttaa kehoasi rentoutumaan. Rentoutumisen
kautta voi lievittää myös ahdistuneisuuden tunnetta ja kehoon kertynyttä stressiä.

Rentoutuneena myös nukahtaminen voi onnistua paremmin.

1. Ota itsellesi mukava asento. Voit istua tai olla makuulla, mikä tuntuu sinusta juuri nyt parhaimmalta.
2. Rentoutusharjoituksen aikana voit pitää silmät auki tai kiinni.
3. Ennen harjoituksen aloittamista voit hengittää pari kertaa syvään ja rauhallisesti sisään, ja hitaasti ja pitkään ulos. Sen jälkeen hengitä tasaisesti ja rauhallisesti, oman luonnollisen rytmisi mukaan.



Kuvat: Papunetin kuvapankki

Harjoitus alkaa:

1. Purista kädet tiukasti nyrkkiin, niin että tunnet jännityksen sormissa ja käsivarressa. Pidä tämä noin 10 sekuntia ja tunne jännitys. Vapauta ja rentouta kätesi sormi kerrallaan. Tunne rentous. Anna käsien olla rentoja ja painavia.



Kuva: Papunetin kuvapankki

*Voit myös tehdä rentoutuksen niin, että aloitat vasemmasta kädestä puristaen sen nyrkkiin ja rentouttaen. Ja sen jälkeen siirryt oikeaan kämmeneen. Jos teet harjoituksen näin, huomio onko vasemman ja oikean välillä eroa, ennen ja jälkeen jännitys-rentoutuksen.



**Euroopan unionin
osarahoittama**



**Diakonissa-
laitos**

2. Nosta hartiat ylös, kohti korvia. Pidä tässä jännitettynä noin viisi sekuntia. Vapauta ja päästä hartiat rennoksi. Toista tämä viisi kertaa. Hitaasti jännittäen nosta hartiat ylös kohti korvia. Pidä jännitys noin viisi sekuntia ja laskea hartiat alas, rentouta ne.



Kuva: Papunetin kuvapankki

3. Seuraavaksi, laske leukasi kohti rintaa. Pidä leuka tässä muutaman sekunnin ajan. Sitten rentoudu ja nosta leuka ylös ja jätä niska rentona suoraan.



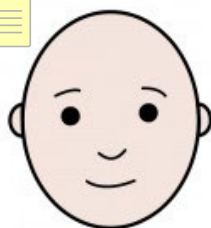
Kuva: Papunetin kuvapankki

4. Avaa suusi, työnnä kieleksi niin ulos, kun vain voit, ja pidä siinä asennossa 10 sekuntia. Rentoudu. Sitten nosta kieleksi kitalakeen, kunnes tunnet jännitystä. Pidä hetki ja päästä kieli ja suu rennoksi.



Kuva: Papunetin kuvapankki

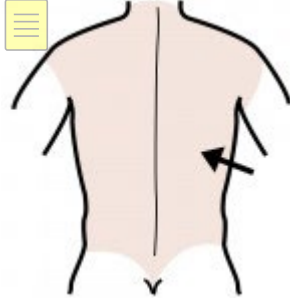
5. Kurtista sitten kasvojasi. Tunne jännitys kasvoillasi. Irvistä. Ja rentoudu, anna kasvojasi rentoutua.



Kuva: Papunetin kuvapankki



6. Kun hartiasi lepäävät mukavasti tuolia vasten, liikuta kehoasi eteenpäin vain sen verran, että selkäsi kaartuu. Pidä tämä asento 10 sekunnin ajan, ja sitten rentoudu. Voit myös vaihtoehtoisesti painaa alaselkää alustaa vasten.



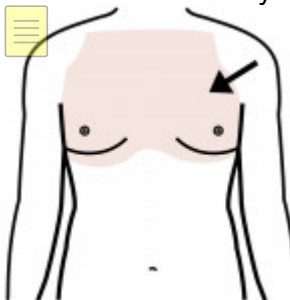
Kuva: Papunetin kuvapankki

7. Jännittä vatsasi. Pidä jännitys vatsalihaksissa hetki ja päästä vapaaksi ja rentoudu.



Kuva: Papunetin kuvapankki

8. Jännitä rintakehääsi hengittämällä rauhallisesti syvään sisään - täytä keuhkot ilmalla. (Pidätä hetken hengitystäsi - tunne jännitys.) Hengitä rauhallisesti ulos - päästä keuhkot aivan tyhjiksi. Jatka hengittämistä omaan tahtiisi - anna rintakehäsi rentoutua. Anna koko kehoasi rentoutua jokaisen uloshengityksen myötä. Huomaa, miten erilaiselta jännittäminen ja rentoutuminen tuntuvat. Aisti hetken ajan hengitysrytmiäsi - juuri sellaisena kuin se nyt on. R



Kuva: Papunetin kuvapankki



**Euroopan unionin
osarahoittama**



**Diakonissa-
laitos**

9. Venytä jalkojasi nilkat ojennettuina, aivan kuin olisit seisomassa varpaillasi. Huomaa jännitys, ja pidä jalat tässä asennossa noin 10 sekuntia. Sitten vapauta, ja tunne rentoutumisesi. Anna jalkojesi lihasten rentoutua yhä enemmän ja enemmän. Tunne kuinka ne lepäävät painavina alustaa vastan.



Kuva: Papunetin kuvapankki

10. Harjoituksen lopuksi tunne, miten koko kehosi rentoutuu täysin alustaa vasten. Kehosi alaosa, keskiosa ja yläosa rentoutuvat. Tunne, kuinka alusta kannattelee sinua ja voit levätä. Voit vain olla. Jos haluat voit syventää rentoutumistasi hengittämällä syvään sisään ja ulos. Anna rentoutumisen tuntua kehossasi ja mielessäsi. Tunnet harjoituksen jälkeen kehosi levänneeksi, mielesi rauhalliseksi. Tunnet saaneesi uusia voimia.

