

Jännitys-rentoutuminen

Ota mahdollisimman miellyttävä asento ja rentoudu. Rentoutuessasi tällä tavalla purista oikea kätesi nyrkkiin. Pidä sitä tiukasti nyrkissä ja huomaa miten kätesi on jännittynyt. Tunne jännitys koko kädessäsi – ja rentoudu.

Anna oikean käden sormien tulla veltoiksi ja huomaa tuntemusten välinen ero. Vielä kerran purista oikea käsi tiukasti nyrkkiin, säilytä jännitys ja huomaa miten kätesi on jännittynyt – ja rentouta. Anna sormien suoristua ja tarkkaile jännityksen ja rentoutuksen välistä eroa.

Toista nyt sama vasemmalla kädelläsi. Purista vasen kätesi nyrkkiin, mutta anna muun osan kehoasi olla rentoutunut. Pidän vasen käsi tiukasti nyrkissä, huomaa ja tunne jännitys – ja rentoudu.

Opi vertaileman, miten erilaisilta jännitys ja rentoutuminen tuntuvat. Vielä kerran: purista vasen käsi tiukasti nyrkkiin ja anna nyt kätesi rentoutua, ja vertaa näiden tunteiden välistä eroa.

Jatka rentoutumista tällä tavalla hetki.

(tauko)

Purista nyt molemmat kädet tiukasti nyrkkiin. Kädet ja käsivarret jännittyneinä. Havaitse miltä sinusta tuntuu – ja rentoudu.

Anna sormien tulla veltoiksi ja havainnoi rentoutumistasi. Anna kämmenten ja käsivarsien rentoutua aina enemmän ja enemmän. Anna käsien levätä miellyttävässä asennossa ja anna niiden rentoutua vieläkin enemmän ja enemmän.

Siirrymme nyt kasvolihaksiin. Rypistä otsaasi nostamalla kulmakarvoja ylöspäin – ja rentoudu. Ja anna otsan tulla sileäksi. Rypistä uudelleen kulmakarvoja ja kiinnitä huomiota jännitykseen – ja rentoudu. Anna otsasi jälleen tulla sileäksi.

Paina silmät tiukasti kiinni, tunne jännitys ja rentoudu avaamatta silmiä. Anna silmien olla suljettuina kevyesti ja miellyttävästi ja havaitse rentoutumisen tunne.

Jännitä nyt leuat puremalla hampaat yhteen. Tunne jännitys kaikkialla leuoissasi. Rentoudu ja anna huulien vähän irrota toisistaan.

Paina sitten kieli tiukasti kitalakea vasten, tunne jännitys kielessäsi ja kurkussasi – ja rentoudu. Anna kielen palata rentoutuneena alas.

Jännitä huulet tekemällä niistä O-kirjain. Paina huulet tiukasti yhteen – ja rentoudu.

Herkisty huomaamaan jännittämisen ja rentoutumisen välinen ero. Tunne, kuinka kasvosi ovat rentoutuneet; kuinka otsasi, silmäsi, leukasi, huulesi, kielesi ja kurkkusi ovat rentoutuneet.

Tulet rentoutuneemmaksi ja rentoutuneemmaksi.

(tauko)

Siirrymme nyt kaulalihaksiin. Paina pääsi selkänöjää vasten, ja tunne miten niskasi on jännittynyt – ja rentoudu.

Taivuta sitten pää eteenpäin, paina leuka rintaan kiinni ja rentoudu. Anna pääsi nousta miellyttävään asentoon ja huomaa rentoutuminen.

Nosta seuraavaksi hartiat kohti korvia ilman, että jännität käsiäsi. Kiinnitä huomiota jännitykseen – ja rentoudu.

Anna kaulan ja hartioiden rentoutua ja tunne rentoutumisesi. Nosta nyt hartiat uudelleen ylös ilman, että jännität käsiäsi, ja pyöritä niitä ylös, eteen ja taakse niin paljon kuin voit. Havainnoi, kuinka jännittynyt olet hartioistasi ja selkäsi yläosasta. Laske hartiat alas – ja rentoudu.

Anna rentoutumisen levitä syvälle hartioihin, suoraan selkälihaksiin. Anna käsien, käsivarsien, hartioiden, kaulan, kurkun, leukojen ja kasvojen rentoutua yhä enemmän. Rentoutuminen tulee yhä syvemmäksi ja syvemmäksi.

Rentouta koko kehosi, niin paljon kuin se on mahdollista. Jatka rentoutumista hetki tällä tavoin ja päätä sitten harjoitus omaan tahtiin.