

## Rentoutuminen maaten

Hakeudu paikkaan, jossa voit rentoutua hetkeksi ilman häiriötekijöitä. Ota mukava makuuasento ja sulje silmäsi. Keskity kuuntelemaan hengitystäsi, sinun ei tarvitse muuttaa sitä, huomaa vain hengityksesi rytmi. Tarkastele, miltä kehossasi tuntuu, kun hengität sisään ja ulos omaan luonnolliseen tahtiisi.

(tauko, musiikkia)

Syvennä hengitystäsi hetkeksi ja huomaa, kuinka rintakehäsi laajenee ja vatsasi kohoaa sisäänhengityksellä ja uloshengityksellä koko kehosi vähitellen rentoutuu ja painautuu alustaa vasten.

Jatka näin hetken aikaa.

(tauko, musiikkia ja luontoääniä)

Palaa vähitellen luonnolliseen, kevyeen hengitykseen. Kuuntele miltä kehossasi tuntuu juuri nyt. Jos jossain osassa kehoasi tunnet kylmyyttä tai lämpöä, jännitystä tai rentoutta, niin vain huomioi se arvostelematta ja yrittämättä muuttaa tuntemuksiasi. Anna itsesi rauhoittua tähän hetkeen. On vain tämä hetki.

(tauko, musiikkia ja luontoääniä)

Siirrä ajatuksesi siihen, miten kehosi lepää alustalla koko painollaan. Tunne, kuinka painavat jalkateräsi ja nilkkasi ovat. Anna niiden painon laskeutua alustaan pohkeita myöten. Polvesi pehmenevät, reitesä ja pakarasi rentoutuvat raskaina alustaa vasten. Tunne lantiosi paino.

Vatsasi ja rintakehäsi muuttuvat rennommiksi ja raskaammiksi jokaisella uloshengityksellä. Myös koko selkäsi painautuu alustaa vasten pehmeänä ja painavana. Niskasi ja hartiasi sulavat kohti alustaa. Tunne olkavarsiesi paino ja anna painon levitä alemmas käsivarsiisi. Ranteesi pehmenevät ja kämmenesi ja sormesi lepäävät alustaa vasten.

(tauko, musiikkia ja luontoääniä)

Tunne kuinka niskasi ja kaulasi pehmenevät. Pääsi painautuu alustaan koko painollaan.

Anna otsasi ja leukasi rentoutua täysin. Luovu myös kielesi jännityksestä, anna sen vain rentoutua suusi sisällä. Anna kasvojesi levätä. Painon myötä kehosi voi päästä irti kaikesta jännityksestä.

(tauko)

Kiinnitä nyt huomiota niihin osiin kehostasi, jotka koskettavat alustaa. Mitkä kohdat ovat täysin ilmassa? Kuinka erilaisilta nämä kohdat tuntuvat?

(tauko, musiikkia ja luontoääniä)

Ala hiljalleen liikutella sormiasi ja varpaitasi. Anna liikkeen kasvaa ja levitä käsiisi ja jalkoihin. Voit myös keinutella lantiotasi puolelta toiselle.

Hetken päästä voit alkaa avalla silmiäsi ja herätellä kehoasi kevyin ojennuksin ja haukotuksin.

Hakeudu rauhassa istuma-asentoon ja siitä takaisin seisomaan.  
Huomaa olosi kehossasi nyt ja kiitä itseäsi tästä harjoituksesta.