

Jännitys-rentoutusharjoitus

Istuudu tuolille mahdollisimman mukavasti. Voit sulkea silmät tai kiinnitä katseesi lattiaan keskittyen hengitykseen. Tunne miten ilma kulkee nenän kautta sisään ja nenän kautta ulos.

Keskity nyt jalkateriisi koukistaen nilkkoja, jännittäen jalkateriä niin voimakkaasti kuin pystyt. Aistien lihasten jännittyvän jalkaterän alueella. Nyt rentouta jalkaterän lihakset täysin veltoiksi ja tunnustele, aisti tuntemuksien ero jännityksen ja rentouden välillä.

Paina jalkapohjia lattiaa vasten jännittäen reisien, pakarän lihakset. Aisti jännitys lihaksissa. Nyt voit antaa lihasten rentoutua.

Paina nyt selkää tuolin selkänojaa vasten ja jännittäen lihakset alaselästä aivan niskaan saakka. Ja nyt rentouttaen lihakset koko selän alueelta täysin rennoiksi.

Jännitä nyt rinnan lihakset, lähennä olkapäitä toisiaan kohden ja koukista molemmat kädet aistien hauislihasten jännittyvän. Lopuksi vie leuka alas kohden rintakehää jännittäen kaulan lihakset. Aisti lihaksien jännitys, käsien, rinnan ja kaulan alueella. Ja nyt anna lihasten rentoutua, hellitä ne täysin rennoiksi.

Lopuksi kohdistu huomio kasvojen alueelle. Jännittäen kasvojen lihakset, nyrpistäen nenää, rypistäen otsaa, nostaen huulia tuoden näkyviin hampaat. Pitäen hetken jännitystä ja rentouttaen kasvojen lihakset täysin rennoiksi.

Nyt kuuntele, aisti kehon rentouden tunne. Nauttien, hyväksyen tunnetila. Ja jätä rentouden tunne alitajuntaan tässä tilassa ja paikassa.

On aika herätä. Herättele itseäsi liikuttelemalla rauhallisesti sormiasi ja varpaitasi. Tunne miten virkeys alkaa palata takaisin kehoosi. Ja lopuksi venyttele, aivan kuin heräisit aamulla omasta sängystä.