

Matka lempipaikkaasi

Stressaavissa ja kuormittavissa elämäntilanteissa keho voi jännittyä. Mielessä pyörivien ajatusten vuoksi hetkeen pysähtyminen ja rentoutuminen vaikeutuu. Pitkä rentoutusharjoitus ohjaa rauhoittumaan ja pysähtymään. Mielikuvarentoutuksen aikana on tärkeää, että sinulla on tila, jossa saat olla rauhassa ja voit ottaa rennon ja hyvän asennon.

Kesto: noin 5 min

Kenelle: Kaikille nuorille ja aikuisille, jotka haluavat harjoittaa rentoutumista helpolla harjoituksella. Hyvä harjoitus esimerkiksi ennen nukkumaan menoa.

Harjoituksen tarkoitus: Harjoituksella tavoitellaan mielen ja kehon rentoutumista rentouttavan mielikuvan kautta.

Asiantuntija harjoituksen takana: Essi Järvinen, fysioterapeutti

HARJOITUS

(Taustamusiikkia)

Ota mahdollisimman mukava asento. Voit istua tai mennä makuulle. Tärkeintä on, että sinulla on hyvä ja rento olla. Voit ottaa peittoa päällesi, tai tyynyn pääsi alle, jotta sinulla on mahdollisimman helppo ja hyvä olla harjoituksen ajan.

Anna nyt hengityksesi tasoittua ja kehosi rentoutua. Jos koet tarvetta muuttaa asentoasi, tee se nyt.

Hengitä muutaman kerran syvään sisään ja anna ilman virrata vapaasti ulos. Anna kehon painua rentona alustaa vasten. Tunne kuinka lämmin ja rento olotila valtaa kehosi.

(Tauko 10 s)

Kuvittele nyt, että saavut viettämään kaunista kesäpäivää johonkin sinulle tuttuun ja tärkeään paikkaan. On lämmin aurinkoinen kesäpäivä. Lähdet kävelemään eteenpäin. Voit riisua kengät, jos haluat ja tunnustella miltä maa tuntuu jalkojesi alla, kun jatkat matkaa. Katsele ympärillesi. Millaisia kasveja, puita tai pensaita näet ympärilläsi? Huomaa lehtien värien eri vivahteet auringon osuessa niihin. Onko ympärilläsi vesistöä? Lampea, järveä, jokea tai merta. Voitko kuulla laineiden liplatuksen. Tunnet lämpimän tuulen vireen ihollasi. Sinulla on hyvä ja rauhallinen olo.

Etsi nyt ympäriltäsi kohta, johon voisit mennä hetkeksi lepäämään. Kävele paikkaa kohti ja levitä maahan suuri pehmeä viltti. Asetu viltille lepäämään ja ota hyvä asento. Tämä on sinun lempipaikkasi. Tunnet olosi rennoksi ja hyväksi. Aurinko lämmittää mukavasti kehoasi, kun lepäät tässä hetken.

(Pitkä tauko n.1 min)

Kun olet levännyt hetken lempipaikassasi, nouse ylös. Lähde kävelemään kohti paikkaa, josta saavuit. Olosi on levännyt ja rentoutunut.

Jatkossa voit aina palata lempipaikkaasi, kun haluat hetken levätä, rentoutua ja saada uutta energiaa.

Voit alkaa liikutella kehoasi, siten mikä nyt tuntuu sinulle hyvältä ja tarpeelliselta. Voit avata silmäsi. Heräile rauhassa. Anna hyvän energian ja olon kulkea mukana päivässäsi.