

Progressiivinen rentoutus

Progressiivinen rentoutuminen, jota kutsutaan myös nimellä lihasjännitys-rentoutus on yksi rentoutumisharjoitusten muoto. Harjoituksen aikana eri kehonosia jännitetään – ja rentoutetaan. Aktiivinen lihasten jännittäminen ja rentoutuminen vuorotellen auttavat huomaamaan jännitystiloja kehossa. Joskus lihasten rentouttaminen voi olla helpompaa niiden jännittämisen jälkeen.

Nauhoitteessa käydään muutama kehon kohta jännittäen ja rentouttaen läpi. Voit halutessasi tehdä tätä harjoitusta ilman nauhoitetta monella eri tavalla. Voit esim. tehdä vain yhden kehonosan rentoutuksen tai vaikka käydä läpi koko kehon systemaattisesti varpaista päälakeen yksi kohta kerrallaan edeten.

Kesto: 6 min 15 s

Kenelle: Lapsille, nuorille ja aikuisille

Asiantuntija harjoituksen takana: Päivi Rummukainen, psykologi

HARJOITUS

Ota hyvä ja tukeva istuma-asento tuolissa niin, että jalkapohjasi ovat lattiassa.

Hengitä muutama kerta rauhassa omaan tahtiisi. Anna hengityksen kulkea nenän kautta sisään ja ulos.

Tuo huomio käsiisi. Purista kämmenesi nyt nyrkkiin. Jännitä käsiäsi aina olkapäihin asti niin voimakkaasti ja tiukasti kuin mahdollista. *(HUOM lukijalle! Jännittämisen pitäisi kestää 8 s, voit siis tarvittaessa lisätä jotain, kuten: Jatka jännittämistä vielä hetki).*

Hyvä, nyt rentouta kätesi ja päästä jännitys pois koko käsiesi matkalta.

Toistamme tämän käsien nyrkkiin puristamisen ja jännittämisen vielä kaksi kertaa. Lasken kunkin lihasjännityksen aikana ykkösestä kymmeneen. Sinä voit laskemisen aikana keskittyä jännittämään käsiäsi niin tiukasti ja voimakkaasti kuin mahdollista.

Purista kätesi uudelleen nyrkkiin nyt. 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 *(taas n. 8 s)*

Hyvä, nyt voit päästää kätesi taas aivan rennoiksi ja vaikka ravistella niitä hiukan.

Ja vielä kerran, jännitä kätesi nyt. 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 *(n. 8 s)*

Ja rentouta kätesi täysin rennoiksi ja veltoiksi.

Seuraavaksi siirrymme jalkoihin:

Jännitä nyt jalkateriäsi ja varpaitasi niin voimakkaasti kuin mahdollista. Voit halutessasi vaikkapa puristaa varpaita kippuraan (8 s).

Ja nyt rentouta jalkasi kokonaan.

Toistamme jalkojen jännityksenkin vielä kaksi kertaa laskemalla kymmeneen. Oletko valmis?

Jännitä varpaitasi ja jalkateriäsi taas mahdollisimman voimakkaasti. 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 (n. 8 s).

Ja päästä jalkasi aivan rennoiksi.

Ja vielä kerran: Varpaat ja jalkaterät jännitykseen nyt. 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 (n. 8 s).

Nyt voit rentouttaa ja päästää jalkasi täysin lötköiksi ja rennoiksi.

Lopuksi jännitämme vielä kasvot:

Jännitä nyt kasvojesi lihakset tekemällä jätti-irvistys. Anna mennä! Voit vielä nostaa kielen takaosan kitalakea vasten lisäämään jännitystä (8 s).

Ja nyt rentouta kasvojesi kaikki lihakset niin hyvin kuin mahdollista. Rentouta siis otsa, silmien ympärökset, posket, suun ympärys ja leuka.

Ennen harjoituksen lopettamista, voit hengitellä vielä muutaman kerran omaan tahtiisi ja aistia ja tunnustella miltä jännitetyt ja rentoutetut lihakset tällä hetkellä tuntuvat.

Olemme tulleet harjoituksen loppuun.