



LikiDigi

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Diak ODL 

Progressiivinen rentoutusharjoitus

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. Aseta kädet syliin kämmenet ylöspäin.

Anna hengityksen virrata rauhallisesti omaan tahtiin ilman erillistä työtä sisään ja ulos. Sisäänhengityksen aikana vatsa kohoaa ulospäin, ja uloshengityksen aikana vatsa tiivistyy.

Siirrä nyt huomio käsiisi. Purista kämmenesi nyrkkiin. Pidä jännitystä yksi, kaksi ja kolme. Päästä kädet aivan rennoiksi ja anna niiden levätä reisien päällä.

Tuo seuraavaksi huomio hartioihin. Nosta molemmat hartiat kohti korvia ja jännitä hartiaseutua. Pidä jännitys yksi, kaksi ja kolme. Päästä sitten hartiat rennoiksi ja anna hartioiden painua lempeästi alaspäin.

Siirrä lopuksi huomio kasvoihin. Jännitä kasvojen lihaksia, pure hampaat yhteen ja irvistä voimakkaasti kasvolihaksia, ja pidä jännitystä yksi, kaksi ja kolme, ja päästä sitten lihakset aivan rennoiksi. Tunnet, kuinka jännitys katoaa kasvoilta.

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