

Rentoutusmenetelmillä mielihyvän kokemista – vinkkejä rentoutumisen harjoitteluun

Aktiiviset rentoutusmenetelmät

<https://www.coronaria.fi/lempipaikkani/harjoitteet-nuorille-ja-aikuisille/progressiivinen-rentoutus/>

Aktiivisessa rentoutusmenetelmässä pyritään jännittämään lihasta ja laukaisemaan jännitys välittömästi tai lihasta manipuloidaan ulkoisen ärsykkeen avulla. Näin syntyy painetta nivelpintoihin, jotka aiheuttavat tuntohermoin ärsykeitä ja aktivoivat koko hermojärjestelmän. Alla esimerkki aktiivisesta rentoutusmenetelmästä:

Progressiivinen rentoutus

”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

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 jännitetty ja rentoutetut lihakset tällä hetkellä tuntuvat. Olemme tulleet harjoituksen loppuun.”



RAUHOITTUMIS- JA SUGGESTIOMENETELMÄT

<https://oivamieli.fi/dashboard.php>

Rauhoittumis- ja suggestiomenetelmässä rauhoitetaan ihmisen mieltä, mikä tapahtuu joko hiljentymällä omaan sisäiseen maailmaan tai antamalla erilaisia ärsykeitä (suggestioita), jotka saavat aikaan rentoutumisen. Tällöin ihmisen tunne- ja mielikuvakeskukset aktivoituvat.

Mindfulness-menetelmällä (tietoinen läsnäolo) voidaan rauhoittaa oma mieli ja antaa tilaa harkinnalle sekä oman mielen ymmärtämiselle. Menetelmässä on tarkoitus olla tietoinen mitä tapahtuu juuri nykyhetkessä, joko keskitytään yhteen huomion kohteeseen tai pyritään hetken avoimeen ympäristön tarkkailuun. Menetelmän avulla voidaan syventää itsetuntemusta, tunteiden hallintaa ja mielen tasapainoa sekä kehittää keskittymistä, huomion ohjaamista sekä impulssien kontrollia. Alla esimerkki mindfulness-menetelmästä:

Hengityksen seuranta

”Ota mukava asento ja sulje silmäsi. Keskity hengitykseesi. Tunne kuinka ilma virtaa sieraimistasi sisään ja ulos.

Tunne kuinka keuhkosi vuoroin laajenevat ja vuoroin supistuvat. Aisti vatsasi liikkeitä hengityksen rytmissä.

Anna itsesi rentoutua ja havaitse hengityksen tuntemukset kehossasi. Kun havaitset huomiosi liikkuneen pois hengityksestä, pane se vain merkille ja tuo se lempeästi takaisin ja jatka hengityksesi seuraamista.

Jatka harjoitusta niin pitkään kuin tuntuu tarpeelliselta.”

