

## **KEHOTIETOISUUS, KEHONTUNTEMUS-, KESKITTÄMIS- JA RENTOUTUMISHARJOITUS**

Ohjeita harjoituksen pitäjälle > **puhu rauhallisella äänellä (rauhallinen tempo, äänen voimakkuus ei liian suuri) luoden rentouttavaa ilmapiiriä.** Pidä pieniä taukoja puheessasi, jotta harjoitukseen osallistuva ehtii aistia ja tuntea kehoaan (mahdollisia jännityksiä, hengitystä ym.) Voit poiketa halutessasi ”käsikirjoituksesta”, jos se tuntuu luontevalta.

1. Ota mukava asento selinmakuulla. Tuo kädet vartalon molemmille puolille suoriksi ja ojenna jalat suoriksi tuntien reiden takaosat ja pohkeet lattiaa vasten. Jos sinusta tuntuu luontevalta, sulje silmät kevyesti.
2. Hengitä syvään ja rauhallisesti, anna hengityksen soljua pakottamatta niin kuin se sinusta tuntuu luontevimmalta. Käännä nenä hitaasti oikealle ja vasemmalle, kuin tekisit päällä rauhallista ei-liikettä. Tunne, kuinka niska ja kaula rentoutuvat ja kasvot rentoutuvat. Anna hengityksen kulkea rauhallisesti. Pysäytä vähitellen pään liike ja jätä nenä kohti kattoa ja tunne, kuinka niska on rentona ja pitkänä.
3. Keskitä huomiosi oikean käden sormiin, ala liikuttamaan niitä hitaasti niin, että liikutat jokaista sormea vuorotellen venyttäen niitä ja ehkä rutistaen välillä sormia nyrkkiin. Kokeile myös miltä tuntuu, jos liikutat kämmentä ja rannetta eri suuntiin.
4. Keskitä seuraavaksi huomiosi oikeaan käsivarteen. Liikuta käsivartta kyynärpäätä sormenpäihin asti. Tee hitaita liikkeitä ja tunne, miten käsivarsi lämpiää ja verenkierto paranee. Kiinnitä seuraavaksi huomiosi oikeaan olkapäähän, liikuta olkapäätä, voit tehdä pieniä ympyröitä, nostaa olkapäätä irti lattiasta ja kokeilla liikettä eri suuntia. Ota vähitellen koko käsivarsi mukaan liikkeeseen olkapäätä sormenpäihin asti. Tee liikkeet rauhallisesti kokeillen isompaa ja pienempää liikettä.

**OHJAA VASEN KÄSI SAMALLA TAVALLA KUIN OHJASIT OIKEAN KÄDEN LIIKKEET.**

5. Tunne, kuinka kasvot, niska ja kaula ovat rentoina, hengitys soljuu tasaisesti rentouttaen kehoa. Päälaki on kaukana pois päin olkapäistä, olkapäät ovat kaukana pois päin päälakea. Tunne, kuinka olkapäät ovat kaukana pois päin toisistaan. Selkä levenee ja pitenee ja tuntuu rennolta alustaa vasten. Pidä tämä rentouden tunne ja avaa hitaasti silmät.

## **KEHOTIETOISUUS, KEHONTUNTEMUS-, KESKITTÄMIS- JA RENTOUTUMISHARJOITUS**

Ohjeita harjoituksen pitäjälle > **puhu rauhallisella äänellä (rauhallinen tempo, äänen voimakkuus ei liian suuri) luoden rentouttavaa ilmapiiriä.** Pidä pieniä taukoja puheessasi, jotta harjoitukseen osallistuva ehtii aistia ja tuntea kehoaan (mahdollisia jännityksiä, hengitystä ym.) Voit poiketa halutessasi ”käsikirjoituksesta”, jos se tuntuu luontevalta.

1. Ota mukava asento selinmakuulla. Tuo kädet vartalon molemmille puolille suoriksi ja ojenna jalat suoriksi tuntien reiden takaosat ja pohkeet lattiaa vasten. Jos sinusta tuntuu luontevalta, sulje silmät kevyesti.
2. Hengitä syvään ja rauhallisesti, anna hengityksen soljua pakottamatta niin kuin se sinusta tuntuu luontevimmalta. Kiinnitä huomio varpaisiin. Aloita liikuttamalla kevyesti varpaita, ikään kuin soittaisit varpaillasi pianoa. Pystytkö liikuttamaan kaikkia varpaita?
3. Keskitä ajatuksesi seuraavaksi jalkaterään, kipristä ja jännitä jalkaterää ja päästä se sen jälkeen aivan rennoksi. Tee sama uudelleen. Koukista ja ojenna pari kertaa nilkka. Päästä sitten jalkaterä ihan rennoksi.
4. Paina pohjetta lattiaa vasten kevyesti ja rentouta pohje. Tee sama uudelleen. Yritä aistia, saatko pohkeen ja säären nyt rentoutettua. Liikuta sitten jalkaa polvi koukistettuna. Suurena jalan liikettä ja liikuta jalkaa niin, että se irtoaa lattiasta. Tunne, kuinka jalka rentoutuu lattiaa vasten. Vaihda toinen jalka, liikuta ensin jalkaa polvi koukistettuna. Suurena jalan liikettä ja kokeile jalan liikkeitä eri suuntiin niin, että jalka irtoaa lattiasta. Kuulostele, miten jalka on nyt aivan rentona lattialla.
5. Kiinnitä seuraavaksi huomio lantioon. Keinuttele kevyesti lantiota eri suuntiin. Voit kääntää häntäluuta kohti kattoa, jalkojen väliin. Käännä sitten häntäluuta kohti lattiaa. Anna lantion rentoutua.
6. Tunne, kuinka varpaat, pohkeet, sääret, reiden etuosa ja takaosa ovat rentoina. Lantio putoaa painavana ja rentona lattiaa vasten. Anna hengityksen kulkea vapaasti rentouttaen koko kehoa.