

Rentoutusharjoitus

[alkutunnus] Pianon soittoa, jonka ohessa sanotaan: Kiikarissa aivoterveys. Tietoa ja tukea näkövammaisille -hanke. [/alkutunnus]

Hei kaikki äänilehden kuuntelijat!

Täällä on äänessä Helvi Janhunen. Tässä kuussa teemana on rentoutuminen. Mietipä hetki, miten sinä rentoudut? Mitä hyötyä rentoutumisesta on?

Rentoutumiseen on monia eri keinoja: musiikin tai äänikirjan kuuntelu, luonnossa liikkuminen, jooga, venyttely, hengitysharjoitukset tai vaikkapa saunan lämpö. Rentoutumisessa on kyse tajunnan tilojen vaihtelusta. Tajunnan tiloja ovat esimerkiksi valvetila, rentoutuminen ja uni. Rentoutuessa kehoon erittyy endorfiinia. Se on kehon oma mielihyvähormoni, joka lievittää kipua ja tuo hyvää oloa.

Kun olemme jännittyneitä, hengitämme rintakehän yläosilla. Hengitys on tällöin pinnallista ja nopeaa. Rentoutuneena hengitys on hitaampaa ja syvällistä: tällöin merkittävin hengitysilhaksemme, pallea suuntaa hengityksen vatsaan ja myös koko rintakehä laajenee. Hengitys siis auttaa kehoa rentoutumaan; myös elimistömme hapensaanti paranee, kuona-aineet poistuvat ja mieli rentoutuu.

Näkövammaisella henkilöllä jännitystä voi tulla esim. niskahartiaseutuun, kun joutuu päivän aikana usein kallistamaan ja kääntämään päätään sekä ponnistelemaan nähdäkseen tarvittavan kohteen tai tilan. Lisäksi aivot kuormittuvat tavallista enemmän, kun kaikki tekeminen ja keskittyminen vaatii huomattavasti enemmän energiaa kuin näkevänä. Seuraavaksi teemme yhdessä mielikuvaharjoituksen, johon tarvitset mukavan tuolin ja rauhallisen tilan. Voit rentoutua myös makuuasennossa.

Mielikuvamatka järven rannalle

Ota rento, mukava asento. Hengitä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Voit halutessasi laittaa silmät kiinni. Hengitä syvään sisään ja rauhallisesti ulos. Koko kehosi alkaa rentoutua. Kädet ja jalat alkavat tuntua painavilta. Keskity vielä hengitykseesi. Hengitä nenän kautta syvään sisään ja suun kautta pitkästi ulos. Vedä keuhkot täyteen ilmaa ja anna ilman virrata rauhallisesti suun kautta ulos. Jatka vielä pari kertaa itsenäisesti.

Kuvittele, että olet järven rannalla. On kaunis, täydellinen kesäpäivä ja aurinko paistaa kirkkaalta taivaalta. Muistele sitä tunnetta, tuulen hentoa huminaa ja auringon lämmintä paistetta järven rannalla. Aurinko lämmittää päätäsi ja olkapäitäsi. Tunnet hennon tuulen kasvoillasi ja käsilläsi. Vesi on vielä hieman viileää.

Tuo mieleesi ranta - miten paljon rannalla onkaan hienoa hiekkaa. Minkä väristä ja tuntuista se on? Miltä se tuntuu jalkapohjissa? Seisot kuivalla ja pehmeällä hiekalla. Otat muutaman askeleen. Miltä tuntuu kävellä lämpimällä, pehmeällä hiekalla? Kävele aivan järven rannalla, nyt hiekka tuntuu hieman viileämmältä. Tunne, kuinka hiekka muovautuu jalkojesi ympärillä kävellessäsi. Jalanjälkesi merkkäavat reittisi. Järven aallot tasoittavat ja huuhtovat rantaa, pyyhkivät jalanjäljet pois.

Järven pinta läikehtii monissa eri värisävyissä. Aallot huuhtovat lempeästi rantaa ja menevät takaisin, uudestaan ja uudestaan ne huuhtovat rantaa. Kuule rytmikäs ääni, jonka aallot rannalla aiheuttavat. Suuntaa kasvosi kohti horisonttia - aistit aaltojen tulevan kaukaa. Auringon säteet säihkyvät kauniisti aallokossa. Valo tanssii aistikkaasti veden pinnalla. Kaukaa kuulet kuikan tutun äänen. Vedät raikasta ilmaa keuhkot täyteen ja nautit raikkaudesta. Jatka vielä hetki kävelyä hiekalla.

Ota pehmeä pyyhe esiin ja levitä pyyhe maahan. Makaan pyyhkeen päällä tuntien allasi lämpimän hiekan. Hiekka tuntuu vartalollasi mukavalta. Myös taivaalta aurinko lämmittää vartaloasi. Olosi on rauhallinen, lämmin ja rentoutunut. Anna lämpimän olon täyttää myös mielesi.

Hiljalleen alat palautua tähän hetkeen. Painon tunne käsissäsi ja jaloissasi alkaa helpottaa, tunnet itsesi virkistyneeksi. Liikuttele hieman jalkojasi. Koukistele sormia, ja ojentele käsivarsia eteesi. Pikkuhiljaa voit avata silmäsi ja tulla takaisin tähän tilanteeseen. Venytä toista kättä ylös kohti kattoa-työnnä ylemmäs, ylemmäs, laske käsi alas. Ja sitten toinen käsi - venytä kohti kattoa-työnnä ylemmäs, ylemmäs, laske käsi alas. Toivottavasti koet itsesi nyt virkistyneeksi.

Mielikuva matka järven rannalle -rentous löytyy Pauliina Rantasen oppaasta RENTOUTUMINEN Työkaluja ryhmänohjaajille. Lisätietoa rentoutumisesta löytyy esimerkiksi www.selkäkanava.fi -sivuilta.

Lopuksi haastan sinut kokeilemaan rentoutusharjoitusta ja tunnistamaan sen vaikutuksia! Tee päivittäin mielikuvaharjoitus kokonaan tai vain alku eli hengityksen tehostaminen.