

Mukavia rentoutusasentoja

<http://www.keltaisennauhanpaiva.fi>



Mukava asento itsessään käy rentoutusharjoituksesta. Vielä kun mukavassa asennossa lekotteluun lisää rauhallisen hengityksen, niin hyvän rentoutusharjoituksen ainekset on kasassa.



A) Makaa selälläsi. Polvesi voivat olla koukussa tai suorana, kumpi sinusta tuntuu paremmalle. Tarvittaessa voit asettaa tynnyt polvien ja pään alle. Laita kätesi vatsanpäälle tuntemaan hengityksesi rytmi. Hengitä pari kertaa oikein syvään. Sisäänhengityksellä huomaa miten pallea ja kätesi kohoavat ja uloshengityksellä laskeutuvat alas. Huomaa, miten jokaisella uloshengityksellä rentoutumisen tunne syvenee. Jatka niin kauan kuin se tuntuu hyvälle ja mukavalle.



B) Asetu lattialle selinmakuulle ja nosta jalat tuolille tai tynnyjen päälle. Selkä lepää hyvin. Sulje silmäsi.



C) Makaa toisella kyljelläsi toinen jalka koukussa ja toinen käsi pään alla. Hengitä rauhallisesti, sulje silmäsi. Rentoudu ja nauti.



D) Istu tuolissa ristiselkä hyvin tuettuna, kädet rentoina sylissä. Rentoutumishetken voi pitää myös työpöydän ääressä.



E) Pallon päällä rento lantion pyöritys elvyttää lantionseudun lihaksia ja rentouttaa.

Rentouttavia hetkiä!