

## **VIIDEN HENGITYKSEN RENTOUTUS**

J.Kataja, Rentoutuminen ja voimavarat

- ◆ **Hae mukava asento, jossa mikään ei paina tai purista**
- ◆ **Anna hengityksen tasoittua**
- ◆ **Laita käsi pallean päälle ja hengitä niin, että käsi nousee ja laskee**
  
- ◆ **ALOITA RENTOUTUS:**
- ◆ **Ensimmäisellä sisään hengityksellä etsi mieleesi kuva turvapaikasta, jossa kukaan ei voi sinua häiritä**
- ◆ **Ensimmäisellä uloshengityksellä kuvittele kuinka menet turvapaikkaasi**
- ◆ **Toisella sisään hengityksellä katsele turvapaikkasi värejä**
- ◆ **Toisella uloshengityksellä tunnustele miltä siellä tuntuu**
- ◆ **Kolmannella sisään hengityksellä kuuntele turvapaikan ääniä**
- ◆ **Kolmannella uloshengityksellä keskity voimantunteeseen, jota saat**
- ◆ **Neljännellä sisään hengityksellä haistele turvapaikan tuoksuja**
- ◆ **Neljännellä uloshengityksellä nauti turvasta ja rauhasta**
- ◆ **Viidennellä sisään hengityksellä ammenna voimia tästä paikasta**
- ◆ **Viidennellä uloshengityksellä huvittele kuinka tulet pois turvapaikastasi**

**VENYTTELE KÄSIÄ JA JALKOJA, KOKO KEHOA!**