



**tulppa**  
tietoa taitoa ja tukea

# JÄNNITYS- RENTOUTUSHARJOITUS



# Ohjaajan lempeät sanat

1. Asetutaan selinmakuulle niin, että kaikilla on hyvin tilaa. Kädet lepäävät vartalon vierellä.
2. Voit sulkea silmäsi.
3. Pyri nyt rentouttamaan koko kroppa. Myös otsa sekä suu ovat rentoina.
4. Jännitetään nyt jalkaterät kipristämällä ne. Ja rentoutetaan.
5. Jännitä nilkat koukistamalla ne. Tunne jännitys pohkeessa. Rentouta.
6. Jännitetään reidet. Ja päästetään rennoksi.
7. Seuraavaksi pakarat puristetaan yhteen. Rentouta...
8. Vatsalihakset...Rentouta
9. Purista kämmenet nyrkkiin... Rentouta
10. Jännitä hartiat nostamalla ne korviin. Rentouta.
11. Ja viimeiseksi jännitä koko naama, kurtista oikein kunnolla. Rentouta.
12. Voit nyt avata silmäsi, jos ne olivat kiinni. Nouse rauhallisesti istuma-asentoon. Pyöräytetään hartiat taakse ja nousta hitaasti seisomaan. Kiitos.



# Miksi ja miten?

- Harjoitus tehdään selin maaten lattialla kädet vartalon sivuilla.  
Kämmenet kohti mattoa.
- Pyydä osallistujia keskittymään aina meneillään olevaan ruumiin osaan.
- Ohjaaja kertoo rauhallisella äänellä, miten edetään.
- Harjoituksen aikana käydään isoimmat lihasryhmät läpi vuoron perään jännittämällä ja sitten rentouttamalla ne.
- Harjoituksen avulla opitaan huomaamaan paremmin erot jännittyneen ja rentoutuneen tilan välillä

