

# RENTOUTUMINEN

## Työkaluja ryhmänohjaajille

Pauliina Rantanen  
kuntoutuksen ohjaajaopiskelija (AMK)  
harjoittelija Versova-hanke  
2010



## SISÄLTÖ

1 Oppaan käyttäjälle .....	3
2 Mitä rentoutuminen on? .....	4
3 HARJOITUS 1: Mielikuvarentoutus .....	5
4 HARJOITUS 2: Pikarentoutus .....	6
5 HARJOITUS 3: Niskan rentouttaminen.....	7
6 HARJOITUS 4: Progressiivinen rentoutus .....	8
Lähteet .....	9

## **1 Oppaan käyttäjälle**

Tämä opas on tarkoitettu kaikille ryhmien ohjaajille ja ryhmien kanssa työskenteleville. Joka päivä on hyvä hetki rentoutua, eikä siihen tarvita erityisiä taitoja, vaan jokainen voi rentoutua itse tai ohjata rentoutumista.

Opas sisältää erilaisia harjoituksia rentoutumiseen sekä ohjeet niiden käyttämiseen. Rentoutumista voi käyttää toiminnallisena menetelmänä niin ryhmässä kuin yksilönkin kanssa työskennellessä. Rentoutusharjoitukseen kannattaa tutustua etukäteen, jotta tietää suunnitteen kuinka pitkiä harjoitukset ovat. Lyhyitä harjoituksia voi käyttää esimerkiksi ryhmätilanteen aloitukseen ja pidemmällä voi lopettaa ryhmätilanteen mukavasti ja harmonisesti. Rentoutumista voi käyttää myös kesken ryhmätilanteen, esimerkiksi jos aihe ryhmässä on raskas ja tuottaa jännitystä osallistujille. Ohjaaja voi myös itse rentoutua ennen ryhmätilanteen alkua.

## 2 Mitä rentoutuminen on?

Kaikilla meistä on taito rentoutua, joskus elämän kiireessä se saattaa unohtua. Rentoutumisen voi onneksi oppia vielä uudelleen harjoittelun avulla. 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. (Melin, n.d.)

Rentoutuminen kannattaa joka päivä. Rentoutus muun muassa lisää oppimiskykyä, parantaa stressinhallintaa, lisää luovuutta, auttaa rauhoittumaan. Se auttaa myös kehoa palautumaan ja keräämään voimia. (Melin, n.d.)

Edellytyksenä rentoutumiselle on, että olosuhteet luodaan mahdollisimman hyviksi. Rentoutumiseen tulee suhtautua positiivisesti. Olon tulee olla mukava ja jokainen voi valita asennon oman tuntemuksensa mukaan. Voi siis rentoutua mukavasti istuen tai makuuasennossa. Tilan tulisi olla hiljainen ja rauhallinen, kannattaa siis laittaa puhelin äänettömälle ennen rentoutumisen aloittamista. Rentoutuessa voi kuunnella musiikkia ja jos tila on viileä, olla vaikka viltin alla. (Melin, n.d.)

Sopivaa rentoutusmusiikkia on esimerkiksi:

- Johann Sebastian Bachin *Ave Maria*
- Ludvig van Beethovenin *Kuutamonaatti (Moonlight Sonata)*
- Claude Debussyn *Clair de lune*
- Edward Griegin *Morning (Aamutunnelma)* Peer Gyntistä

(Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 129-130).

On myös olemassa monia levyjä, jotka on tehty juuri rentoutumista varten, ja ne sisältävät rentoutumiseen sopivaa musiikkia ja mahdollisesti myös valmiita rentoutusohjelmia.

### 3 HARJOITUS 1: Mielikuvarentoutus

Ohjaaja voi laittaa rauhallista musiikkia soimaan ja lukea mielikuvmatkan. Rentoutujat voivat istua mukavassa asennossa tai jos mahdollista levätä selin makuulla.

#### **HARJOITUS 1: Mielikuvamatka järven rannalle**

Hengitä nenän kautta syvään sisään ja suun kautta ulos. Hengitä rauhallisesti ja ota hyvä, rento asento. Voit laittaa silmät kiinni. Hengitä syvään ja rauhallisesti. Sisään, ulos, sisään, ulos. Tunnet koko kehosi rentoutuvan. Kädet ja jalat alkavat tuntua painavilta. Pikkuhiljaa vajoat syvään rentoutunteeseen. Keskity vielä hengitykseesi. Hengitä nenän kautta syvään sisään ja suun kautta ulos. Syvään ja rauhallisesti. Sisään, ulos.

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 kasvoilasi ja käsilläsi. Vesi on hieman viileää.

Katso rantaa ja huomaa, miten paljon rannalla on hiekkaa. Minkä väristä ja tuntuista se on? Miltä se tuntuu jalanpohjissa? Seisot kuivalla ja pehmeällä hiekalla. Ota muutama askel. Miltä tuntuu kävellä lämpimällä, pehmeällä hiekalla? Kävele aivan järven rannalla, nyt hiekka tuntuu hieman viileämmältä. Tunne, kuinka hiekka muovautuu jalkojesi ympärillä kävellessäsi. Katso taaksesi ja näet jalanjälkesi. Aallot tasoittavat ja huuhtovat rantaa, pyyhkivät jalanjäljet pois.

Katso järven rantaa. Huomaa tuo väri, joka on saanut erilaisia vivahteita. Aallot huuhtovat lempeästi rantaa ja menevät takaisin, uudestaan ja uudestaan ne huuhtovat rantaa. Kuule rytmikäs ääni, jonka aallot rannalla aiheuttavat. Katso horisonttiin ja huomaat aaltojen tulevan kaukaa. Auringon säteet säihkyvät kauniisti aallokossa. Valo tanssii aistikkaasti veden pinnalla. Katso kirkasta taivasta. Hengitä raikasta ilmaa sisään.

Kävele hieman 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. Heiluttele sormia, ja sitten käsiä. Pikkuhiljaa voit avata silmäsi ja tulla takaisin tähän tilanteeseen. Voit venytellä pitkään ja

nautinnollisesti. Nyt olet virkistynyt. Miltä nyt tuntuu? (Diakoniawiki 2010.)

## 4 HARJOITUS 2: Pikarentoutus

Jännittyminen näkyy hengityksessä. Jännittyneenä ihminen hengittää rintakehän yläosalla ja hengitys on pinnallista ja nopeaa. Rentoutuneena hengitys tapahtuu täydemmin ja pallea osallistuu hengittämiseen. Palleahengitysharjoitus on nopea tapa saavuttaa rentoutunut tila keskittymällä hengitykseen. Palleahengityksellä on myös monia positiivisia vaikutuksia elimistöön, kuten aivot ja lihakset saavat enemmän happea, keskittyminen paranee ja ahdistus vähenee kun parasympaattinen hermosto käynnistyy.

Seuraava harjoitus toteutuu parhaiten niin, että kaikki rentoutujat ovat selin makuulla. Tilasta vähennetään valaistusta ja muita häiriötekijöitä. Rentoutujia kehoitetaan sulkemaan silmänsä ja keskittymään vain omaan hengitykseensä ja ohjaajan ääneen. Ohjaaja lukee seuraavan harjoituksen rauhallisella ja selkeällä äänellä. Rentoutuksen loppuksi kehoitetaan rentoutujia aloittamaan ”herääminen” liikuttelemalla raajojaan ja avaamalla silmät omat tahtiinsa. Lopuksi voidaan keskustella huomioista, joita rentoutujat tekevät palleahengityksen vaikutuksista kehoonsa ja rentoutumiseen.

### **HARJOITUS 2: Palleahengitysharjoitus**

Tarkkaile, miten jännittynyt olet. Aseta toinen käsi pallean päälle rintakehän alle.

Hengitä sisään hitaasti ja syvään nenän kautta keuhkojen "pohjaan" asti, niin että ilma menee mahdollisimman alas. Jos hengität pallealasi, kätesi kohoilee. Rintakehäsi tulisi liikkua vain vähän, kun taas palleasi laajenee.

Hengitettyäsi kunnolla sisään pysähdy hetkeksi ja hengitä sitten ulos hitaasti joko nenän tai suun kautta. Huolehdi siitä, että keuhkot tyhjenevät kokonaan. Uloshengityksen yhteydessä päästä koko vartalosi

rennoksi. Voit kuvitella itsesi räsynukeksi, jonka käsivarret ja sääret ovat irtonaiset ja veltot.

Hengitä edellä kuvatulla tavalla kymmenen kertaa. Yritä pitää hengityksesi tasaisena ja säännöllisenä, niin että et haukkaa liikaa ilmaa sisään tai päästä kaikkea ilmaa kerralla ulos. Hengityksen hidastamista auttaa, jos lasket sekä sisäänhengityksen että uloshengityksen yhteydessä hitaasti neljään (1-2-3-4). Muista pysähtyä hetkeksi sekä sisään- että uloshengityksen jälkeen. Laske takaperin kymmenestä yhteen jokaisen uloshengityksen yhteydessä, tähän tapaan:

Hidas sisäänhengitys... Tauko... Hidas uloshengitys (laske "kymmenen")

Hidas sisäänhengitys... Tauko... Hidas uloshengitys (laske "yhdeksän")

Hidas sisäänhengitys... Tauko... Hidas uloshengitys (laske "kahdeksan")

ja jatka ykköseen asti. Jos päässäsi alkaa tuntua huimausta palleanhengityksen aikana, lopeta 15-20 sekunniksi ja aloita sitten uudelleen.

Jos haluat voit laajentaa harjoitusta siten, että hengität palleanhengitystä pari kolme "kymmenen" sarjaa. Muista laskea takaperin kymmenestä yhteen jokaisen sarjan yhteydessä (jokainen uloshengitys lasketaan yhdeksi numeroksi). Viisi minuuttia palleanhengitystä kunnolla suoritettuna vähentää huomattavasti ahdistusta tai paniikin ensioireita.

Jotkut ihmiset laskevat mieluummin yhdestä kymmeneen. Toimi siten kuin sinulle parhaiten sopii. (Sininentuki 2005.)

## **5 HARJOITUS 3: Niskan rentouttaminen**

Seuraava harjoitus voidaan toteuttaa niin, että ryhmän ohjaaja lukee harjoituksen ja ryhmään osallistuvat toteuttavat sen istuallaan. Ryhmäläiset pitävät silmät kiinni harjoituksen aikana. Ohjaaja voi kehoittaa osallistujia kiinnittämään erityistä huomioita hengitykseen, jolloin harjoituksen rentouttaa ja purkaa stressiä parhaalla mahdollisella tavalla.

Tämä on helppo ja nopea harjoitus, jonka voi suorittaa vaikka ennen ryhmätilanteen aloitusta tai kesken ryhmätilanteen.

### **HARJOITUS 3: Niskan rentouttaminen**

Istu selkä suorana mukavassa asennossa ja anna käsivarsien riippua rentoina sivuilla. Rentouta hartia- ja niskalihakset. Hengitä normaalisti. Vie sitten sisäänhengityksen aikana pää taaksepäin.

Vie uloshengityksen aikana pää eteenpäin, ilman että taivutat kehoasi eteenpäin, ja paina leuka kaulaa vasten. Pidä hartiat rentoina. Toista harjoitus 2-3 kertaa. Kohota sitten päätä samalla kun hengität sisään. Hengitä ulos ja verryttele. (Geisselhart 2004, 108.)

## **6 HARJOITUS 4: Progressiivinen rentoutus**

Progressiivinen rentoutusmenetelmä toimii jännitys-rentous periaatteella. Siinä on tarkoituksena oppia aistimaan paremmin oman kehon erilaisia jännitystiloja.

### **HARJOITUS 4: Progressiivinen rentoutus**

1. Sulje silmäsi ja hengitä syvään muutama kerta.
2. Rauhoita mielesi.
3. Keskity pelkkiin jalkateriisi. Jännitä jalkateriä niin voimakkaasti kuin pystyt ja lopuksi rentouta ne täysin veltoiksi. Aisti äskeisten tunteuksien ero.
4. Jatka samalla jännitys/rentous -periaatteella edeten koko kehoasi varpaista päähän ja kasvojen lihaksiin asti → pohkeet, reidet, pakarat, vatsa, kädet, kasvot.
5. Yritä jännittää aina vain yhtä, määrättyä kohtaa kehossasi.
6. Aisti lopuksi koko kehon rentouden tunne. Nauti tunteesta.
7. Herättele lopuksi itsesi liikuttelemalla hiljalleen sormiasi ja varpaitasi. Tunne miten virkeys on levinnyt kehoosi. Venyttele aivan kuin heräisit aamulla omasta sängystäsi.

Olet virkeä ja täynnä hyvää mieltä ja energiaa. (Melin, n.d.)



## Lähteet

Bojner-Horwitz, E. & Bojner, G. 2007. Mielihyvää musiikista. Vantaa: WSOY.

Diakoniawiki. 2010. Keskustelu: Mielikuvamatka järven rannalle. Viitattu 20.9.2010.

[http://www.diakoniaa.fi/diakoniawiki/index.php?title=Keskustelu:Mielikuvamatka\\_j%C3%A4rven\\_rannalle](http://www.diakoniaa.fi/diakoniawiki/index.php?title=Keskustelu:Mielikuvamatka_j%C3%A4rven_rannalle)

Geisselhart, R. & Hoffmann-Bukart, C. 2004. Hyvästi stressi - parhaat rentoutustekniikat. Oy Rastor Ab.

Kannen kuva: [http://kaspaiikka.fi/koti/joyli/images/rento\\_pupu.gif](http://kaspaiikka.fi/koti/joyli/images/rento_pupu.gif)

Melin, J. n.d. Rentoutus. Viitattu 27.9.2010.

<http://www.nyyti.fi/tietoa/rentoutuminen/>

Sininentuki. 2005. Viitattu 20.9.2010.

<http://www.sininentuki.info/punainen/index.php?action=printpage;topic=1273.0>