

Mielikuva- ja rentoutusharjoituksia

Opettele rentoutumaan mielikuva-harjoittelun avulla

Supistuksen voi kuvitella esimerkiksi linnuksi joka lentää koko ajan korkeammalle tai portiksi joka aukeaa. Kohdunsuun voi kuvitella myös kukaksi, joka aukeaa. Ennalta luoduista mielikuvista on apua synnytyksen aikana, kun keho ja psyyke toimii yhteistyössä. Supistukset kuvitellaan uudelleen ja uudelleen tervetulleena kipuna, joka tuo vauvan kohtaamisen hetken lähemmäksi.

Mieli rentoutuu mielihyvää tuottavien ajatusten avulla

- Sulje silmäsi ja hengitä sisään, syvään ja rauhallisesti.
- Kuvittele paikkaa tai tilannetta, joka tuo hyviä muistoja. Siirry ajatuksissasi sinne.
- Näet ihmiset ja esineet ja kuulet äänet, jotka liittyvät tuohon tilanteeseen, ja tunnet nyt, miltä tuntuu olla siinä.
- Huomaat samalla, että hyvinolontunne kasvaa ja rentoudut vieläkin paremmin.
- Kun tunne on hyvin voimakas, hengitä kaksi kertaa syvään.
- Kuvittele jotakin sinulle tärkeää tapahtumaa.
- Viivy vielä hetki tässä miellyttävässä rentoutuneessa tilassa.
- Herätä itsesi laskemalla mielessäsi numerot viidestä yhteen.
- Kun olet luvussa yksi, olet täysin hereillä.

Taakan jättäminen

Seiso mukavassa haara-asennossa ja sulje silmäsi. Hengitä muutama kerta syvään ja tasaa hengityksellä mielesi. Laske käsivarret ja hartiat niin alas, kuin ne menevät pakottamatta. Kuvittele, miltä ne tuntuisivat, jos olisit juuri pudottanut kummas-takin kädestä kymmenen kilon painot. Hengitä vielä muutama kerta syvään. Ryhdistäydy ja avaa silmäsi.

Pikarentoutus

- Tee olosi niin mukavaksi kuin suinkin.... sulje silmäsi... liikuttele vähän itseäsi ja etsi hyvä asento... keskity hengitykseesi... anna sen hidastua...tunnet miten rauhoitut...
- Ajattele kehossasi osaa, joka tuntuu jännittyneeltä... jännitä sitä vielä lisää... ja vielä... ja päästä rennoksi... tunne, miten rennoksi tämä kehon osa on tullut...
- Keskity seuraavaan jännittyneeseen kehon osaan... jännitä vielä lisää... ja vielä... ja päästä rennoksi... tunne, miten rennoksi tämä kehon osa on tullut...
- Siirry seuraavaan kehon osaan ja tunne sen jännitys... jännitä lihaksia lisää... ja vielä... ja päästä vapaaksi... huomaat miten rennoksi kehosi on tullut...
- Hengitä vielä kolme kertaa syvään ja avaa silmäsi... mitä tuntuu?

Kehossasi saattaa olla useita kohtia, joiden kanssa joudut tekemään töitä vähentääksesi jännitystä niin, että kykenet rentoutumaan paremmin. Voit tehdä rentoutusharjoituksen missä tahansa, vaikkapa seisoessasi muiden ihmisten keskellä, eikä kukaan huomaa mitään.

Menetelmää voit käyttää valmistautuessasi tilanteeseen, jossa tiedät tarvitsevasi rauhallista mieltä. Voit käyttää sitä myös silloin, kun huomaat, että jotkut kehosi osat ovat jännittyneitä. Samoin voit käyttää sitä suuttumisen jälkeen rauhoittamisessa. Jotta kykenisit käyttämään rentoutusmenetelmää tarvittaessa, sinun täytyy harjoitella etukäteen.

Rentouttava hengitys

Rentoutusharjoitus kestää noin 10 minuuttia. Jännitystä voidaan lieventää sen avulla nopeasti ja tehokkaasti. Siitä on apua mm. valmistautuessa jännittävään, pelottavaan tai suuttumusta aiheuttavaan tilanteeseen tai kun rauhoitutaan sellaisen tilanteen jälkeen.

- Istu tuolissasi, mutta laske käsistäsi pois kaikki mitä sinulla on... liiku vähän tuolillasi ja tee olosi mukavaksi... sulje nyt hitaasti silmäsi...
- Pyöritä hiukan hartioitasi... jännitä ne ja päästä rennoksi...

- Tunnet, että jokin muukin alue kehossasi on jännittynyt... anna jännityksen hitaasti laueta... tunnet rauhoittuvasi... ja rentoutuvasi...
- Kiinnitä huomiosi nyt hengitykseesi... hengitä sisään... ja ulos...
- Anna hengityksen hidastua yhä rauhallisempaan tahtiin...
- Kun hengität ulos, sano samalla sana RENTOUDU... ja rentoudu hengittäessäsi ulos...
- Ajattele, että makaat kahdella höyhenpatjalla... ja joka kerran, kun hengität ulos ja sanot sanan RENTOUDU, vajoat hieman syvemmälle patjan sisään... (noin minuutin tauko)
- Rentoudu yhä enemmän ja enemmän...
- Nauti rauhasta jota tunnet... ja rentoudesta... (noin 30 sekunnin tauko)
- Kun lasken hitaasti kolmeen, avaa silmäsi... Yksi... kaksi... kolme
- Miltä tuntuu?

Synnytyskipuun auttaa rentoutuminen

Säännöllinen rentoutuminen raskauden aikana lisää kykyä rentoutua synnytyksessä.

Jokainen synnyttävä voi etsiä mieleisensä rentoutumisasennon. Jos synnyttävä on jännittynyt, hän uupuu ja kuluttaa energiaa hukkaan taistellessaan omia tuntemuksiaan vastaan. Rentoutunut synnyttävä taas toimii yhteistyössä oman kehonsa kanssa, kohtu työskentelee tehokkaammin, kohdunsuu avautuu nopeammin ja kivunsieto kasvaa. Synnytyshuoneisiin on pyritty luomaan miellyttävä ja rauhoittava ilmapiiri, sillä myös ympäristö auttaa äitiä rentoutumaan.

Lähteet

- *Jukka Kataja: Rentoutuminen ja voimavarat, Edita 2003*
- *Oulasmaa, Cacciatore, Heinonen, Korhonen & Saloheimo 2007. Tunteet on – kuinka kohtaan ne työssäni. Neuvontakansio lapsiperheiden parissa työskenteleville. Väestöliitto. Priimuspaino Oy. Helsinki*
- *Saisto, Toivanen, Halmesmäki 2001. Synnytä rentoutuneena rentoutus-harjoitus, joka auttaa sinua valmistautumaan synnytykseen. CD.*
- *Toivanen, Saisto, Salmela-Aro & Halmesmäki 2002. Synnytyspelon hoito terapeuttisen ryhmän ja rentoutusharjoitusten avulla. Suomen lääkärilehti 45/2002, s.4567-4572.*



Julkaisija

Vantaan kaupunki
Sosiaali- ja terveystoimi

Ulkoasu ja kuva
Paino

Kirsi Unhola
Spin Press
11/2012

VANTAA



Mielikuva- ja rentoutusharjoituksia