



K K I

Kenttäpäällikön joulukuun liikuntavinkki – Rentoudu kiireen keskelle

Kiire ja nopea työrytmi jäävät usein päälle, vaikka työpäivä olisikin päättynyt. Joulukuun liikuntavinkki tarjoaa hengähdystaukoja niin työpaikalle kuin kotiin jouluvalmistelujen keskelle. Hengitys- ja rentousharjoitukset eivät vaadi paljon aikaa ja varsinaisia liikuntavaroja. Harjoitusten avulla mieli rauhoittuu ja ajatukset selkiintyvät. Olosi tuntuu raukealta, mutta samalla myös virkistyneeltä.



Hengähdyshetki kirkastaa ajatuksen

Sulje puhelin, laita ovi kiinni ja käännä selkäsi tietokoneen näyttöpäätettä kohti. Pysähdy ja rauhoita mieli kahden minuutin ajaksi. Pyri istumaan ihan rauhassa keskittyen vain omaan hengitykseen. Anna ajatusten juosta ohi, älä jää pohtimaan mitään, vaan nauti hetkestä. Toista harjoitus kolme kertaa työpäiväsi aikana.

Mielikuvaharjoituksella hyvä mieli

Sulje kaikki häiriötekijät esim. radio ja puhelin ja asetu istumaan, pidä ryhdikäs asento. Sulje silmäsi ja vapauta kasvosi lihakset. Palauta mieleesi mukava muisto, hetki tai ystävä, joka saa sinut hyvälle tuulelle. Samalla, kun muistelet itsellesi tärkeää ja mieluista asiaa, ankkuroi ajatus ja hyvä olo kehoosi painamalla etusormi ja peukalo toisiaan vasten. Jatkossa, jos arki tuntuu kiireiseltä, koet turhautumista ja epämiellyttäviä tunteita, voit etsiä "ankkurin" avulla mukavat muistot ja kehoon hyvän olon.

Hengitysharjoituksella vahva keskusta

Asetu selinmakuulle, koukista jalat tuolin tai muun korokkeen päälle. Anna käsivarsien levätä vartalon molemmin puolin, jalat hieman erillään toisistaan. Voit rauhassa liikutella jäseniä ja etsiä itsellesi hyvän, rentoutuneen asennon. Sulje silmäsi ja siirrä ajatuksesi hengitykseen. Hengitä nenän kautta sisään ja ulos suunkautta. Pidä hengitysrytmi rauhallisena, mahdollisimman luonnollisena ja tasaisena. Tunne, kuinka sisäänhengityksen aikana kylkikaaret laajenevat sivulle ja palautuvat uloshengityksen aikana takaisin lähtöasentoon. Uloshengityksen loppuvaiheessa voit aktivoida keskivartalon syvät lihakset jännittämällä lantionpohjan ja poikittaisen vatsalihaksen lihaksia. Jatka hengittelyä muutaman minuutin ajan.

Harjoituksen voit tehdä vaikka ennen nukkumaan menoa tai omana rentoutushetkenä rauhallisessa ja miellyttävässä tilassa. Halutessasi voit laittaa rauhallista musiikkia soimaan taustalle.

Jännittämällä rennoksi

Harjoituksen voit tehdä istuen tai maaten. Asetu mukavaan asentoon ja sulje silmät. Rentouta lihakset, niitä kevyesti ravistellen ja liikutellen. Pysy sitten hetki rentona ja paikallaan. Siirrä ajatuksesi varpaisiin. Jännitä varpaat noin 10 sekunnin ajaksi, pitäen muu keho aivan rentona. Rentouta varpaat ja pysy hetki aivan rentona. Siirrä sitten huomio ja jännitys pohkeisiin. Pidä jännitys uudelleen noin 10 sekunnin ajan ja rentouta tämän jälkeen pohkeet. Tällä tavalla etene kehossasi lihasryhmä/kehon osa kerrallaan ylöspäin käyden koko keho läpi. Harjoituksen edetessä voit huomata kehon jännitystiloja ja aistia, miten lämpö valtaa jännityksien myötä lihakset, tuoden kehoon rentoutuneen ja vapautuneen olon.

Rauhallista joulunalusaikaa! *Anne*

Kuukausittain vaihtuvan liikuntavinkin löydät www.kki.likes.fi