

# LIHASTE LÕDVESTUSHARJUTUS



See harjutus aitab alandada pingeid kogu kehas ning leevendada ärevust. Eriti hea on seda teha enne magamaminekut – uni tuleb kiiremini.

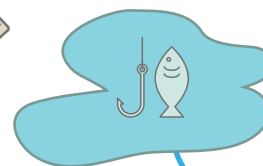
Harjutust võib teha kas istudes, lamades või muus mugavas asendis. Harjutuse põhimõte on väga lihtne – tuleb keskenduda järgemööda igale kehaosale, seda pingestades ning jälle lõdvestades.

## Kuidas teha:

- Esmalt on hea mõne hetke rahulikult olla ning sügavalt sisse ja välja hingata. Võid iga väljahingamise ajal öelda oma kehale „lõdvestu“ ning lubada tal seda teha.
- Keskendu mõnele kehaosale, tunneta, kui pinges või lõdvestunud see parasjagu on.
- Pingesta lihaseid nii tugevasti kui vähegi saad – nii kõvasti, et lihased võivad isegi võbelema või värisema hakata. Hoia pinget umbes 10 sekundit ja lase pinge lahti.
- Tunnetu muutust pingestatud-lõdvestatud kehaosas.
- Keskendu järgmisele kehaosale.
- Alusta peast, siis kael ja õlad, siis ükshaaval käed, ülakeha, kõhu piirkond, siis reied, sääred ning labajalad ükshaaval. Alustada võib ka labajalgadest, kui nii mugavam tundub.
- Kui kõigile kehaosadele on pingestamise-lõdvestamise ring peale tehtud, ole natuke rahulikult ning tunneta muutust.
- Seejärel võid sama tegevusjärgnevust korrata.
- Alguses võib erinevate lihasgruppide ja kehaosade eristamine olla keeruline, kuid harjutamisega muutub see lihtsaks. Katsu eristamist muuta järjest täpsemaks, kui üks kehaosa on pingestatud, peaksid ülejäänud jääma võimalikult lõdvestunuks.
- Osaliselt võib seda harjutust teha päeva jooksul nii palju kui meelde tuleb või kui tunnetad, et mõni kehapiirkond on eriti pinges.

## Hingamisele keskendumine

- Sule silmad. Too oma tähelepanu hingamisele.
- Uuri, kus sa seda tunned. Kas ninasõõrmetes ... rindkeres ... või kõhu piirkonnas.
- Tunnete nii sisse- kui ka väljahingamist, jälgi iga hingetõmbe kulgemist kogu ulatuses, algusest lõpuni.
- Lihtsalt märka oma hingamist sellisena nagu see loomulikult on.
- Kui kaldud kõrvale, siis pöördu rahulikult uuesti hingamise jälgimise juurde.
- Liiguta oma tähelepanu endale sobivalt kas nina, rindkere või kõhu piirkonda ning jälgi seal õhu liikumist sisse ja välja.
- Kui avastad, et su tähelepanu on kogemata kujale liikunud, siis asu lihtsalt rahulikult uuesti hingamist jälgima.
- Võid endale sobival hetkel avada silmad ja märgata oma hingamist ka nüüd.



LÕDVESTUSHARJUTUSTE KOHTA LEIAD ROHKEM NÄITEID MEIE PORTAALIST: [HTTP://PEAASI.EE/LODVESTUSHARJUTUSED/](http://peaasi.ee/lodvestusharjutused/)



peaasi.ee

