

Rentoutuminen tehostaa palautumista

Rentouttavia, palauttavia taukoja olisi hyvä pitää pitkin päivää esimerkiksi noin tunnin välein fyysisesti tai henkisesti kuormittavassa työssä. Jo muutaman minuutin kestäneen rentoutumisen aikana saadaan laskettua vireystilaa, ja parannettua mielialaa sekä ongelmanratkaisu- ja keskittymiskykyä.

Vapaa-ajan rentoutumisessa puolestaan on hyvä pyrkiä pitämään nyrkkisääntönä, että vältetään samoja voimavaroja kuluttavia asioita, kuin työpäivän aikana kulutetaan. Eli esimerkiksi sosiaalista työtä tekevän voisi olla hyvä järjestää aikaa myös yksinoloon.

Erilaisia tapoja rentoutua:

- Luonnossa liikkuminen, kalastaminen..
- Perhe, ystävät, huumori..
- Rentoutusharjoitukset
- Taide ja kulttuuri, kuten musiikki, lukeminen..
- Saunominen, kylpeminen, hieronta..
- Käsityöt, ruoanlaittaminen..
- Kevyt liikunta, kuten jooga, venyttely..



Rentoudu nopeasti helppojen harjoitteiden avulla!

Jalat seinälle:

Asetu selinmakuulle ja nosta jalat ylös esim. seinää vasten. Keskity vatsan, hartiasseudun, selän ja kasvojen rentouttamiseen. Lue asennossa vaikka kirjaa tai hengittele rauhallisesti 5-15 minuutin ajan. Rentoutumisen tunne saavutetaan nopeasti sykkeen laskiessa jalkojen ylösnoston seurauksena. Voit tehdä harjoituksen esimerkiksi tauon aikana tai nukkumaan mennessäsi.

Yhden hengityksen tekniikka:

1. Hengitä keuhkot täyteen ilmaa nenän kautta.
2. Puhalla keuhkot tyhjäksi mahdollisimman hitaasti, kunnes tunnet keskivartalon jännittävän kevyesti.
3. Toista halutessasi useampia kertoja.

Tee harjoitus esimerkiksi ennen jännittävää esiintymistä tai työpäivän päätteeksi vaihtaessasi vapaalle.

