

Linnunlaulurentoutus

Linnunlaulun on todettu vähentävän stressiä ja rentouttavan mieltä varsin tehokkaasti erilaisissa tilanteissa, siksi sitä kannattaa hyödyntää myös rentoutumisharjoituksessa.

KESTO

- 5 min +

VALMISTELUT

- Etsi kirjastosta tai Internetistä linnunlaulua sisältäviä äänitteitä tai valitse ulkokohde, missä linnunlaulua voi kuulla. Parhaiten lintujen konsertteja pääsee kuulemaan keväällä ja alkukesästä.

TOTEUTUS

- Linnunlaulurentoutuksen voi toteuttaa makuulla tai istuallaan, joko sisätiloissa tai luonnossa.
- Laitetaan silmät kiinni ja kuunnellaan hetki linnunlaulua joko äänitteenä tai luonnossa.
- Rentoutetaan yksi kehon osa kerrallaan:
 - Ensin rentouta kasvat ja pää. Rentouta vuoron perään otsa, silmäluomet, posket, leuka, suu, kieli ja kurkku.
 - Seuraavaksi rentouta kaula, niska ja hartiat. Pudota hartiat ja olkapäät rentoina alas.
 - Sitten on vuorossa käsivarret ja kädet. Rentouta kädet aina sormenpäihin saakka.

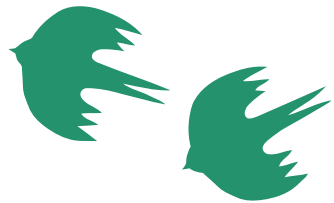
- Rentouta selän lihakset aloittaen yläselästä, jonka jälkeen siirry lantion, vatsan ja rintakehän rentouttamiseen.
- Rentouta pakarot, reidet, pohkeet ja jalkaterät.
- Säilytä rentoutunut tila muutamien minuuttien ajan ja kuuntele linnunlaulua. Jos huomaat jännityksen palaavan johonkin kehon osaan, siirrä huomio tälle alueelle ja rentouta se uudelleen.

MATERIAALIT JA TARVIKKEET

- Linnunlauluäänite, istuma- tai makuupaikka, mahdollisimman väljät ja mukavat vaatteet

VINKIT

- Rentoutuksen voi tehdä sisä- tai ulkotiloissa.



Linnunlaulun on todettu vähentävän stressiä ja rentouttavan mieltä.