



Autogeenisellä lihasrentoutuksella tarkoitetaan itsesuggestion liittämistä rentoutuksen tehostamiseen. Tavallisesti eri lihasryhmät käydään läpi sovitussa järjestyksessä. Käsistä on helpoin aloittaa, koska niiden osalta voi hyvin havaita lihasjännityksen ja rentoutumisen.

Kotioloissa vaikeuden muodostaa keskittymis-kyvyn puute, mistä syystä olisi hyvä saada ”leikkiin” mukaan aviomies tai ystävä, joka paneutuisi rentoutumisohjelmaan ja toimisi rentouttajana. Kotioloissa voisi käytännön järjestely olla esim. seuraava: aviomies tai ystävä lukee rauhallisella äänellä rentoutumisohjelman paperista, jännittämisharjoitusten aikana ääni saa olla terävä, käskävä, ”kirittävä” ja rentoutumisohjeiden aikana matalahko, rauhallinen, maanitteleva. Ensimmäisellä kerralla riittää käsien rentouttaminen, seuraavalla kerralla (miel. seuraavana päivänä) käsien lisäksi ohjelman kohta 2, seuraavalla kerralla kohdat 1-3 ja lopuksi 1-4 kohdat yhdellä kertaa. Koko ohjelman läpivieminen kestää 15-20 min. On hyvä toistaa koko ohjelma säännöllisesti ainakin pari kertaa viikossa. Ohjelman läpivieminen voidaan aloittaa istuvassa asennossa ja siirtyä sitten makuuasentoon. Silmät voidaan pitää suljettuna jo käsien rentouttamisesta alkaen. Usein on helpompaa keskittyä tuntemaan milloin lihas on jännittynyt ja milloin rento, jos vähentää ulkoapäin tulevaa ärsyketulvaa.

Jacobsonin käyttämä ja Antero Toskalan mukailema rentoutumismenetelmä.

Kutakin lihasryhmää jännitetään noin 15-20 sekuntia ja sitten suoritetaan rentoutus. Rentoutuksen tehostamiseksi voidaan käyttää kahta peräkkäistä saman lihasryhmän jännittämistä ja rentouttamista.

1. Käsien rentouttaminen

Istu nyt niin mukavasti kuin voit. Keskity kaikkiin rentouttamisen vaiheisiin siten, että erityisesti tarkkailet sitä kehon osaa, jota kulloinkin yritämme rentouttaa.

Purista nyt oikea kätesi nyrkkiin lujasti, vieläkin lujemmin ja tunnet kuinka kätesi ihan vapisee jännityksestä, pidä kätesi vieläkin nyrkissä... ja nyt päästät kätesi aivan rennoksi... vielä rennommaksi.

Tunnet nyt sen eron, joka muodostuu, kun kätesi on äärimmäisen jännittynyt, ja kun se on hyvin rentona.

Toistat saman vielä oikealla kädelläsi. Seuraavaksi puristat vasemman kätesi nyrkkiin... lujemmin... lujemmin pidä kätesi jännittyneenä... ja nyt päästät sen aivan rennoksi. Tunnet taas, kuinka rennolta kätesi tuntuu. Toistat saman uudelleen.

Seuraavaksi puristat molemmat kädet nyrkkiin oikein lujasti... vieläkin lujemmin... ja sitten päästät ne rennoiksi. Teet saman vielä uudelleen. Nyt annat käsivarsiesi rentoutua. Tunnet, kuinka saat niihin rentoutuneemman ja rentoutuneemman tunteen... hyvä.

2. Kasvojen, niskan, hartioiden ja selän yläosan rentouttaminen

Istu edelleen hyvin rentona. Olosi on yhtä miellyttävä kuin hyvin nautitun aterian jälkeen kotona. Nyt rentoutamme kasvolihakset. Rypistä otsaasi... rypistä vieläkin enemmän... ja sitten rentoutat. Toista sama uudelleen. Seuraavaksi otat oikein vihaisen katseen siten, että silmien yläpuolella olevat otsalihakset rypistyvät nenänvartta kohden (näytetään). Ikään kuin olisit äärimmäisen tuimana jollekin henkilölle. Sitten päästät otsalihakset rennoksi. Toistat saman uudelleen. Nyt ovat vuorossa silmän ympärillä olevat lihakset. Suljet silmäsi kiinni painamalla luomet ja silmiä ympäröivät lihakset tiukasti kiinni. Tunnet miten nämä lihakset jännittyvät... sitten rentoutat ja toistat saman.

Nyt ovat vuorossa kasvojen alaosassa olevat

lihasryhmät. Pure hampaasi lujasti yhteen, niin että erityisesti alaleuan lihakset jännittyvät... vieläkin lujemmin... ja sitten rentoutat. Toista vielä sama. Paina kieli kitalakea vasten, niin että jännitys tuntuu kurkussa... tunnet nyt jännityksen kielessä ja kurkun alueella... ja sitten rentoutat ja tunnet tällä alueella hyvin rennon olon. Toista vielä sama. Vielä puristat huulet tiukasti toisiaan vasten. Tunnet, kuinka suun ympärillä olevat lihakset jännittyvät.

Sitten suoritat rentouttamisen ja toistat saman. Annat nyt koko kasvojen alueen rentoutua... saat tuntumaan kasvoissasi rennon ja miellyttävän olon... vieläkin rennomman... hyvä.



Seuraavaksi on vuorossa niskalihasten rentouttaminen. Nojaat pääsi taaksepäin ja kierrät päätäsi ja niskaasi myötäpäivään (näytetään)... ja sitten normaaliin asentoon ja annat niskasi rentoutua. Toistat vielä saman. Sitten kierrät päätäsi ja niskaa vasta päivään ja tunnustelet koko ajan niskasi jännitystä... ja sitten normaaliin asentoon ja annat niskasi rentoutua. Toista vielä sama. Nyt paina leukasi rintaa vasten, niin että niska ja myös selän yläosa jännittyvät... pidä ja tunne jännitys... ja sitten rentoutat ja tunnet vastakkaisen rentoutuneen tunteen. Toistat saman. Sitten keskityt saamaan niskaasi ja selän yläosaan rentoutuneen olon... tunnet, kuinka niihin tulee yhä rentoutuneempi olo... tunnet sen nyt... hyvä.

Sitten ovat vuorossa hartiat ja olkapäät. Kohota olkapääsi niin ylös kuin vain saat. Tunnet kuinka hartiasi ja olkapäät jännittyvät. Sitten rentoutat ja tunnet vastakkaisen tunteen. Toistat saman. Seuraavaksi nostat hartiat ja olkapäät mahdollisimman ylös ja työnnät ne eteenpäin ja pidät siinä asennossa jännittyneenä ja sitten työnnät taaksepäin ja pidät hetken tässä jännittyneenä ja sitten taas rentoutat. Toistat saman mahdollisimman tehokkaasti. Sitten annat hartioiden ja olkapäiden rentoutua... päästät ne hyvin rennoksi ja tunnet tämän rennon olon... vieläkin rennommaksi... hyvä.

3. Rinnan, vatsan ja selän alaosan rentouttaminen

Hengität syvään huokaillen muutamia kertoja... sitten pitkä uloshengitys... ja sisäänhengitys ja pidätät hengitystä tuntien, kuinka rintakehäsi jännittyy. Sitten päästät uloshengityksen hyvin pitkään ja rennosti. Välillä taas huokailevaa hengitystä ja sitten toistat äskeisen menettelyn. Sitten hengität kevyen rentoutuneesti ja annat rintakehäsi rentoutua enemmän... ja enemmän... hyvä.

Nyt ovat vuorossa vatsalihakset. Työnnä vatsalihakset ulospäin... oikein lujaa... pidä jännitys... ja sitten rentoutat. Toista vielä sama. Sitten vedät vatsalihakset sisäänpäin... pidät jännityksen... ja sitten rentoutat ja sama uudelleen. Keskityt saamaan vatsaasi rentoutuneen olon... vieläkin rennomman... hyvä.

Sitten rentoutamme selän alaosan. Taivutat itseäsi eteenpäin, niin että jännitys tuntuu erityisesti selän alaosassa, ristiselässä... pidä jännitys ja sitten rentoutat. Toista sama uudestaan. Nyt keskityt saamaan selän alaosaan rentoutuneen olon... tunnet kuinka selkäsi rentoutuu... enemmän ja enemmän... hyvä.

4. Jalkojen rentouttaminen

Kohota oikea jalkasi ojentaen se suoraksi. Sitten taivutat varpaitasi ja jalkaterää alaspäin. Tunnet nyt, kuinka koko jalkasi jännittyy... pidä jännitys... ja sitten rentoutat. Toista sama. Sitten on vuorossa vasen jalkasi... jännitä sitä samalla tavalla... ja rentouta. Toistat saman. Vielä molemmat jalat yhdessä. Sitten annat jalkoihisi tulla hyvin rentoutuneen olon... vieläkin rennomman... keskityt tuntemaan, kuinka jalkasi rentoutuu... hyvä.

Nyt otat tuollisiasi hyvin rennon asennon. Et välitä mitään ympäristöstäsi. Keskity vain rentoutumiseen. Anna käsiesi rentoutua... enemmän... ja enemmän... Tunnet nyt käsissäsi hyvin rennon olon... hyvä. Annat kasvosasi rentoutua... enemmän ja enemmän... tunnet nyt kasvosasi alueella hyvin rennon ja miellyttävän olon... oikein hyvä. Anna niskasi ja selän yläosan rentoutua... vieläkin enemmän... enemmän... tunnet nyt niskassasi ja selän yläosassa hyvin midellyttävän ja rentoutuneen olon... hyvä. Anna hartiasi ja olkapäiden rentoutua... vieläkin enemmän... tunnet nyt hartioissasi... olkapäissäsi hyvin miellyttävän rennon olon... oikein hyvä. Sitten annat rintakehäsi rentoutua... hengität rauhallisesti... hitaasti... ja tunnet, kuinka rintakehäsi tulee rentoutunut ja kevyt olo... hyvä. Anna vatsasi rentoutua... tunnet vatsassasi rentoutuneen... miellyttävän olon... vieläkin rentoutuneemman... hyvä. Selkäsi alaosa rentoutuu... vieläkin enemmän... tunnet selkäsi alaosassa hyvin miellyttävän, rentoutuneen olon... oikein hyvä. Jalkasi rentoutuvat... niihin tulee miellyttävä ja rentoutunut olo... tunnet sen nyt... hyvä, oikein hyvä.

Anna koko kehosi rentoutua, sulje silmäsi ja annat kehosi vaipua rentoon, miellyttävään olotilaan... hyvä.