

LÕDVESTUSHARJUTUSED

Üks tuntumaid lõõgastusviise on autogeenne ehk eneseteadvustamise treening. Selle meetodi loojaks Euroopas peetakse Johannes Schulzi, kes märkas, et lõõgastumise mõju on sügavam, kui inimene kordab lõõgastumise ajal enda jaoks olulisi verbaalseid sõnumeid. Veelgi parem lõõgastav efekt saavutatakse siis, kui vaheldumisi hingamisega pingutatakse ja lõdvestatakse erinevaid lihasrühmi. Sarnaseid tehnikaid kasutatakse ka meditatsioonis ja jooga praktikates.

Seansi ajal lamab inimene selili, võimalikult lõdvestunult, silmad kinni. Kaela alla on soovitatav panna rullivolditud rätiku. Vajadusel võib ka selja alla seada väikese rätiku, mis aitab keha hoida mugavas ja loomulikus asendis, et keha saaks rohkem lõõgastuda. Käed asuvad vabalt alusel, peopesad ülespoole. Jalad on välja sirutatud, lõdvestunud jalalabad on kallutatud külgedele. Igal sissehingamisel on vaja lihasgruppe pingutada ning väljahingamisel lõõgastuda ja tunda keha raskust. Alustada tuleb jalalihastest ja lõpetada näolihaste pingutamise ning lõdvestamisega.

Alustame!

1. Hingake sisse 2-3 sekundi jooksul ja pingutage parema jala lihaseid, painutades labajalga enda suunas. Seejärel hingake suu kaudu välja 4-6 sekundit, samal ajal lõdvestage paremat jalga ja tundke parema jala lihaste raskust ja soojust. Korrake sama vasaku jalaga. Sõnum, mida endale öelda, on: "mu jalad on rasked, soojad ja lõdvestunud".
2. Hingake 2-3 sekundi jooksul sisse ja pingutage ning suru tugevalt vastu alust, millel lamad, enda selja- ja tuharalihased. Hingake suu kaudu välja 4-6 sekundit, et lõdvestada selja- ja tuharalihaseid ning tunda keha raskust. Ütle endale mõttes aeglaselt: "Mu mõlemad jalad, selg ja tuharad on rasked, soojad ja lõdvestunud".
3. Pingutage kõhulihaseid 2-3 sekundit sissehingamise ajal. Seejärel hingake suu kaudu välja 4-6 sekundit, et lõdvestada kõhulihaseid ja tunda keha raskust. Ütelge endale mõttes: "Mu mõlemad jalad, selg, tuharad ja kõht on rasked, soojad ja lõõgastunud".
4. Sisse hingates pingutage tugevalt paremat kätt 2-3 sekundit ja pigistage rusikat. Hingake suu kaudu välja 4-6 sekundi jooksul ja vabastage parem käsi pingest, avage rusikas, tunnetage parema käe lihaste raskust ja soojust. Korrake sama aeglaselt vasaku käega. Ütelge endale mõttes: "Mu mõlemad jalad, selg, tuharad, kõht ja käed on rasked, lõõgastunud ja soojad".
5. 2-3 sekundi jooksul sisse hingates pingutage tugevalt ja suruge kuklaluu vastu aluspinda, pigistage hambad tugevalt kokku. Välja hingake suu kaudu, et lõdvestada kuklaluu ja alalõug. Hingake välja 4-6 sekundit, tundke raskust ja soojust kuklaliigese ja alalõua lihastes. Ütelge endale mõttes aeglaselt: "Mu mõlemad jalad, selg, tuharad, kõht, käed, kukal, lõualuu on rasked, lõõgastunud ja soojad".
6. Sissehingamisel kortsutage oma laupa ja nina jõuliselt 2-3 sekundit, sulgedes tugevalt silmad. Seejärel, 4-6 sekundi jooksul välja hingates, lõdvestage otsmik ja nina. Silmalaud jäävad õrnalt suletuks, tundke näos raskust ja soojust. Ütelge endale mõttes aeglaselt: Kogu mu keha on rahulik, raske, soe ja lõdvestunud. Ma puhkan rahulikult".

Pärast kogu keha sel viisil lõdvestamist, korda aeglaselt oma mõttes järgmist: "Ma puhkan rahulikult ja lõdvestunult, mu keha on raske ja soe, ma puhkan".

Kui teete neid harjutusi õhtul oma voodis, võite lihtsalt magama jääda ning võimalik, et saate hea une.

Kui teete päeva jooksul autogeenset treeningut, puhake pärast harjutusi mõni minut, seejärel liigutage varbaid, jalgu ja suruge rusikad kokku, hingake sügavalt sisse ja tõuske aeglaselt külje kaudu üles ning istuge.

EDU!