



Monta tapaa rentoutua

Rentoutustila voidaan saavuttaa hyvinkin erilaisilla tavoilla. Mikään yksittäinen rentoutusmenetelmä tai tapa käyttää sitä ei ole ainoa oikea tai kaikille sopiva. Kaikkia rentoutusmenetelmiä yhdistää kuitenkin hyvä ja oikea hengitys. **Rauhallinen, luonnollinen, syvä ja rytmisen hengitys auttaa meitä keskittymään ja rauhoittumaan sekä lisäämään voimavarojamme.** Stressaantunut ja kiireinen ihminen hengittää pinnallisesti, pallea toimii heikosti hengityksessä, kurkunpään lihakset jännittyvät ja hengitysrytmi on nopeutunut.

Tavallisimpia rentoutusmenetelmiä ovat aktiiviset, rauhoittumis- ja suggestiomenetelmät. Aktiivisista menetelmistä tunnetuin on menetelmä, joka perustuu lihasten jännittämiseen ja jännityksen laukaisemiseen. Erilaiset tuntoaistimukset aktivoivat hermojärjestelmää ja päätavoitteena on oppia tunnistamaan jännittyneisyyden ja rentouden ero. Liikunta jo itsessään on aktiivinen rentoutusmenetelmä, silloin kun liikunnasta seuraa rentoutunut olo. Rauhoittumis- ja suggestiorentoutus- menetelmät perustuvat keskittymiseen ja mielen rauhoittamiseen. Mielen rauhoittumista tavoitellaan joko hiljentymällä ”sisäiseen maailmaan” tai antamalla erilaisia ärsykejä (suggestioita), jotka aikaansaavat rentoutumisen.

Aktiivinen rentoutus

Jännitä-laukaise -menetelmä on tunnetuin lihaksen omatoimiseen aktiviteettiin perustuva rentoutusmenetelmä. Rentoutuminen ja sen opettelu tapahtuu lihasten jännityksen ja aktiivisen rentouttamisen kautta. Harjoituksessa ärsytetään lihassaistia niin, että lihaksessa olevat aisti- ja tunteoreseptorit oppivat jännittyneen ja rennon lihaksen eron. Yksinkertaisimmillaan harjoitus toteutetaan, että jännitetään eri lihaksia tai lihasta joko istuen, seisten tai maaten 2 – 6 sekunnin ajan, minkä jälkeen rentoutetaan lihakset mahdollisimman täydellisesti. Jännityksen aikana hengitetään syvään sisään ja rentoutumien aikana päästetään keuhkot vapautuneesti aivan tyhjiksi. Jännitä-laukaise -menetelmä opettaa aistimaan herkemmin lihasjännityksen ja huomaamaan haitallisen jännityksen ajoissa. Kun opimme tuntemaan, miltä rentoutuneet lihakset tuntuvat, voimme helpommin havaita niiden jännittymisen ja kestojännittymisen syntyminen.

Lyhyillä aktiivisilla, ns. **minirentous**-menetelmillä on tärkeä merkitys stressaavien tilanteiden katkaisussa, vireystason nostattamisessa tai laskemisessa sekä keskittymiskyvyn lisäämisessä. Lyhytensä ja helpon toteutettavuutensa takia ne sopivat myös työpäivän aikana lyhyiksi voimaantumisharjoitteiksi. Lyhyissä rentoutusmenetelmissä hyödynnetään tehokkaasti mielikuvia, suggestiota ja hengitystä. Aluksi hengitetään muutaman kerran oikein syvään ja rauhallisesti ja jokaisen uloshengityksen aikana pyritään rentouttamaan lihaksia mahdollisimman paljon. Uloshengityksen aikana pyritään sulkemaan mielestä pois kaikki ajatukset ja keskitetään kaikki huomio rentoutumiseen. Käytetystä rentoutustekniikasta riippumatta pyritään nopeasti mahdollisimman syvään rentouden tilaan, jossa viivytään hetki ennen palautumista ja virkistymistä.

Suggestiorentous ja suggestio

Suggestiivisilla rentousharjoituksilla tarkoitetaan menetelmiä, joissa henkilö antaa itselleen, tai toinen henkilö antaa rentoutujalle, johdattelevia kehotuksia (=suggestioita) rentoustilaan pääsemiseksi.

Suggestio voidaan yleistäen määritellä kommunikaation muodoksi, jonka tarkoituksena on saada henkilö kokemaan tai toimimaan hänen itsensä toivomalla tavalla. Keskittymiskykyä heikentävät asiat, kuten ahdistus ja mieltä jatkuvasti askarruttavat asiat, vähentävät suggestioiden onnistumista ja tehoa. Tämän vuoksi kiireisen ja stressaantuneen ihmisen on usein vaikea rentoutua.

Itselle annetut kehotukset ja itsensä suostuttelu eli itsesuggestio voidaan määritellä ihmisen ”sisäiseksi puheeksi” ja niillä aikaansaatu rentoustila voidaan kutsua ”muuttuneeksi tajunnan tilaksi”. Kun ihmisen vireys- ja tajunnantila on muuttunut, hän on rentoutunut ja henkisesti poissaoleva. Itselle annetut kehotukset voivat olla joko myönteistä tai kielteistä. Usein painotetaan sitä, että myönteiset kehotukset johtavat toivottuun ja parempaan tulokseen helpommin, kuin kielteiset kehotukset. Itsesuggestio on tehokas ja keskeinen keino henkisessä valmentautumisessa, keskittymisen parantamisessa ja rentoutumisessa.

Suggestion tehokkuuden edellytys on, että annetut kehotukset tuntuvat hyväksyttäviltä. Kehotukset voivat olla, suorien tai epäsuorien, sanallisten sisäisten toimintakäskyjen antamista tai epäsuoria tunteisiin ja mielikuviin vaikuttavia piilotettuja viestejä. Usein epäsuoran suggestion vaikutukset eivät tulekaan tietoisien tason, vaan alitajunnan kautta.

Jarmo Riski

Valmentaja