

OHIJATTU RENTOUTUS

Istu mukavasti, anna silmiesi sulkeutua hyvin kevyesti ja hyvin lempeästi.

Aloitetaan varpaista. Liikuttele varpaitasi, tunne niiden rentoutuvan.

Rentouta nilkat ja jalkaterät. Tunne kuinka energia nousee maasta jalkojasi pitkin...rentouttaen jalat ylös polviisi asti.

Anna reiesi rentoutua. Tunne kuinka energia siirtyy yhä ylemmäs... rentouttaen jalkasi.

Anna nyt lantiosi... vatsasi... vyötärösi... vaipua syvään rentoutukseen.

Rentouta selkä. Alhaalta ylös asti. Tunne kuinka selkäsi on täysin rento.

Rentouta rintakehä... ja hartiat. Anna hartioidesi vaipua rennoiksi...

Rentouta olkavarret. Anna jokaisen käsivartesi lihaksen... käsiesi rentoutua aina sormenpäihin asti.

Anna niskalihastesi rentoutua. Siirrä huomio kasvoihisi. Rentouta leuka... suu...nenä... silmät. Anna otsan...korvalehtien...kasvojesi lihasten rentoutua... ylös pääläelle asti.

Tunne koko kehosi täysin rentoutuneeksi.

Siirrä nyt huomio sydämeesi. Pidä huomiosi siinä. Tunne uppoutuvasi rakkauteen ja valoon sydämässäsi.

Jää siihen, hiljaa ja liikkumatta, ja tunne kuinka hitaasti vaivut syvälle itseesi.

Pysy vaipuneena itseesi niin kauan, kunnes olet valmis palauttamaan tietoisuutesi tähän hetkeen.