

# Hermostoa rauhoittavat harjoitteet

Harjoitusohjelma omatoimiseen  
harjoitteluun

Eveliina Pakkanen & Siru Käkelä  
Seinäjoen Ammattikorkeakoulu  
Fysioterapeutti (AMK)

Malli: Siru Käkelä

Valokuvat © Eveliina Pakkanen

# Hermostoa rauhoittava harjoitusohjelma omatoimiseen harjoitteluun

Tämän harjoituspatteriston tarkoitus on ohjata hermostoa rauhoittavien terapeuttien harjoitteiden itsenäiseen suorittamiseen. Harjoitteet on valittu pohjautuen tutkittuun tietoon psykofyysisen fysioterapian viitekehysessä. Harjoitteiden tarkoitus on edistää parempaa unta ja palautumista aktivoimalla parasympaattista hermostoa (lepohermosto) ja rauhoittamalla kehon ylivireystilaa.

Harjoituspatteriston harjoitteet soveltavat eri psykofyysisen fysioterapian menetelmiä, ja sivun yläreunassa oleva värikoodi kertoo, mihin menetelmään kyseinen harjoite perustuu. Harjoitteet on koodattu eri väreillä seuraavasti:

- **Basic Body Awareness Therapy (BBAT)**,
- **Jännitys-rentous menetelmä**,
- **Hengitysharjoittelu**,
- **Jooga- & venyttelyharjoittelu** ja
- **Mindfulness**

Harjoitteet suoritetaan ennen nukkumaan menoa esimerkiksi makuuhuoneessa, jossa on mahdollisuus harjoitella sekä seisten, istuen että makuulla. Harjoitteiden tekeminen kestää noin 20–30 minuuttia.

Liikkeiden tarkoitus on rauhoittaa, älä siis aseta itsellesi paineita harjoitteiden suorittamisesta. Tee tänään vain ne harjoitteet, jotka tuntuvat sinusta hyvältä. 😊

# **SISÄLLYS**

## **1. HARJOITTEET SEISTEN**

- 1.1 Heiluva puu
- 1.2 Vartalon heiluri
- 1.3 Säikähtänyt kissa

## **2. HARJOITTEET ISTUEN**

- 2.1 Pähkinänsärkijä
- 2.2 Toissierainhengitys

## **3. HARJOITTEET VATSAMAKUULLA**

- 3.1 Ylös katsovasta koirasta lapsen lepoasentoon

## **4. HARJOITTEET SELINMAKUULLA**

- 4.1 Rauhallinen aallokko
- 4.2 Matka omaan kehoon

## 1. HARJOITTEET SEISTEN

### 1.1 Heiluva puu

Tee harjoitus paljain jaloin. Ota sinulle luonnollinen seisoma-asento. Lähde viemään painoa hyvin hitaasti eteen ja taakse, ikään kuin olisit tuulessa heiluva puu. Huomioi miltä hidas liike ja alusta jalkojesi alla tuntuvat. Anna liikkeen jatkua vapaasti muutaman minuutin ajan ja havainnoi tunteuksiasi.



## 1.2 Vartalon heiluri

Tee harjoitus paljain jaloin. Ota sinulle luonnollinen seisoma-asento. Pyri hahmottamaan kehosi keskilinja. Lähde kiertämään koko vartaloa jaloista päähän puolelta toiselle keskilinjan ympäri. Anna yläraajojen heilua täysin rentoina ja vapaina liikkeen mukana. Havainnoi, miten koko kehosi lähtee kääntymään samaan suuntaan yhtenäisenä liikkeenä. Älä anna minkään estää vapaata liikettä ja anna sen jatkua muutaman minuutin ajan.



## 1.3 Säikähtänyt kissa

Asetu selin seinää vasten sinulle luonnolliseen seisoma-asentoon. Jännitä ja rentouta niska-hartiaseudun lihaksia seuraavassa järjestyksessä. Huomioi, että lihakset jännittyvät, mutta varsinaista liikettä ei tule! Huomioi myös ero tuntemuksessa rentoutuneen ja jännittyneen lihaksen välillä jokaisessa harjoitteen osiossa (1.–3.).

1. Syvän sisäänhengityksen aikana jännitä ensin kevyesti yläselän lihakset vetämällä lapaluita kohti selkäranka ja painamalla olkapäitä seinää vasten. Pidä jännitys 5 sekuntia. Rentouta lihakset tämän jälkeen pitkän ulospuhalluksen aikana. Hengitä rauhallisesti nenän kautta ja havainnoi samalla lihasten rentoutumista puolen minuutin ajan. Toista 2–3 kertaa.



## JÄNNITYS-RENTOUS MENETELMÄ

2. Seuraavaksi jännitä syvän sisäänhengityksen aikana kevyesti hartioiden lihakset nostamalla hartioita ylöspäin kohti korvia. Pidä jännitys 5 sekuntia. Rentouta lihakset tämän jälkeen pitkän ulospuhalluksen aikana. Hengitä rauhallisesti nenän kautta ja havainnoi samalla lihasten rentoutumista puolen minuutin ajan. Toista 2–3 kertaa.



3. Lopuksi jännitä syvän sisäänhengityksen aikana kevyesti niskan lihakset vetämällä leukaa sisäänpäin (kaksoisleuka). Pidä jännitys 5 sekuntia. Rentouta lihakset tämän jälkeen pitkän ulospuhalluksen aikana. Hengitä rauhallisesti nenän kautta ja havainnoi samalla lihasten rentoutumista puolen minuutin ajan. Toista 2–3 kertaa.



## 2. HARJOITTEET ISTUEN

### 2.1 Pähkinäsärkijä

Asetu istumaan esim. sängyn reunalle ja aseta esimerkiksi tyyny polvien väliin. Lähde viemään polvia yhteen kevyesti reisilihaksia jännittämällä ja tyynyä puristaen, ikään kuin yrittäisit särkeä pähkinän. Tee liike sisäänhengityksen aikana. Huomioi, että lihakset jännittyvät, mutta varsinaista liikettä ei tule. Pidä jännitys 5 sekuntia. Rentouta lihakset tämän jälkeen pitkän ulospuhalluksen aikana. Hengitä rauhallisesti nenän kautta ja havainnoi samalla lihasten rentoutumista puolen minuutin ajan. Toista harjoite 2–3 kertaa. Huomioi ero tuntemuksessa rentoutuneen ja jännittyneen lihaksen välillä.





## 2.2 Toissierainhengitys

Asetu istumaan esim. sängyn reunalle. Peitä oikealla etusormella oikeanpuoleinen sierain. Hengitä vasemman sieraimen kautta sisään laskien samalla viiteen (5 sekuntia) ja hengitä sitten ulos vasemman sieraimen kautta laskien taas viiteen (5 sekuntia). Tällöin yhden hengityssyklin kesto sisään- ja uloshengityksellä on yhteensä 10 sekuntia. Toista sykliä yhtäjaksoisesti noin 4 minuutin ajan.



### 3. HARJOITTEET VATSAMAKUULLA

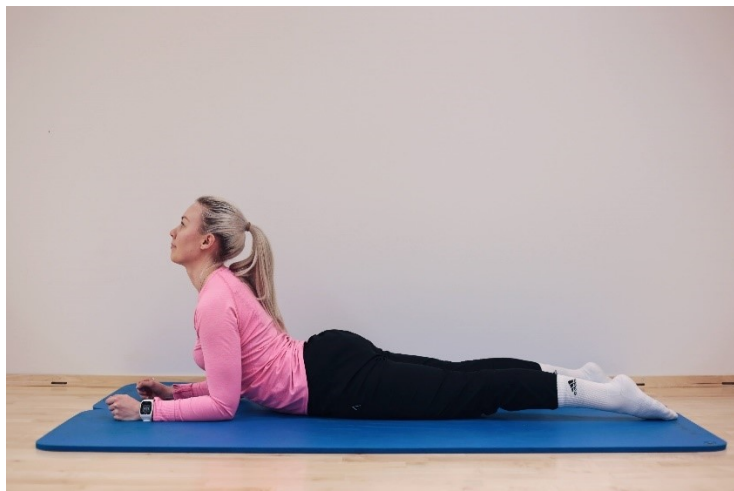
#### 3.1 Ylös katsovasta koirasta lapsen lepoasentoon

Harjoite koostuu kahdesta yhdistetystä osasta seuraavasti:

1. Asetu vatsamakuulle esim. sängylle tai jumppamatolle. Aseta kämmenet alustalle molemmille puolille rintakehää ja anna alaraajojen levätä alustalla suorina. Työnnä yläraajat suoriksi ojentaen samalla selkää. Kohdistu katse yläviistoon. Hengitä vapaasti ja rauhallisesti omaan tahtiin. Pidä asento 10–30 sekuntia.



Mikäli harjoite on haastavaa tehdä yläraajat suorina, voit tehdä liikkeen myös kyynärnivelet koukussa ja kyynärvarret alustaa vasten, alla olevan kuvan mukaisesti:



2. Lähde laskeutumaan alas polvi-istuntaan jättäen yläraajat eteen suoriksi. Pää lepää rentona alustalla yläraajojen välissä, katse alaspäin. Hengitä vapaasti ja rauhallisesti omaan tahtiin. Tunne venytys yläselän ja niska-hartiaseudun alueella. Pidä asento 10–30 sekuntia.



Toista liikeparia käyden vuorotellen molemmissa asennoissa. Jää lopuksi alla olevan kuvan mukaiseen lapsen lepoasentoon ja hengitä rauhalliseen tahtiin. Pidä tämä asento niin kauan, kuin se tuntuu hyvältä.



## 4. HARJOITTEET SELINMAKUULLA

### 4.1 Rauhallinen aallokko

Asetu koukkuselinmakuulle sängylle. Voit halutessasi nostaa alaraajat esim. jumppapallon tai tyynyjen päälle koholle. Aseta toinen kätesi rintakehän alapuolelle palleen päälle. Hengitä nenän kautta sisään laskien kolmeen. Hengitä ulos huuliraon kautta laskien seitsemään. Tunne, miten kätesi kohoaa rauhalliseen tahtiin pallean liikkeen kanssa kuin tyyni aallokko. Toista noin 4–5 minuutin ajan ja havainnoi samalla kehoasi.



## 4.2 Matka omaan kehoon

Asetu selinmakuulle sängylle alaraajat suorana ja yläraajat vartalon molemmin puolin. Sulje silmäsi. Ajattele tietoisesti kehosi aistimuksia eri aistien, kuten tunto-, kuulo- ja hajuaistin avulla. Mikäli huomaat ajatustesi karkaavan esim. päivän tapahtumiin, pysähdy ja kohdistu ajattelu takaisin valitsemaasi kehon osaan. Etene seuraavasti:

1. Havainnoi ensin yhtä haluamaasi kehon osaa.
2. Kun olet valmis, unohda tämä ja siirry toiseen.
3. Tarkkailtuasi tätä kehon osaa, siirry kolmanteen jättäen edellisen mielestäsi.

Tarkkaillessasi, mieti seuraavia asioita:

- Miten kuvailisit itsellesi tuntemuksiasi?
- Säilyvätkö kokemasi aistimukset samanlaisina vai muuttuvatko ne?
- Miten keho reagoi alustaan?
- Tunnetko jossain kehon osassasi lihaskireyttä tai rentoutta?
- Huomaatko jollain alueella kehossasi erityisen voimakasta tuntemusta?
- Miltä vaatteet tuntuvat kehollasi?
- Huomaatko sydämen sykkeen tai kihelmöintiä kehossasi?
- Mitä ajatuksia kokemus herättää sinulle juuri nyt?

