

# Rentoutuskeinoja ja -menetelmiä



Tapatuunaus-hankkeen haastatteluissa nousi esiin, että alkoholin käytön hyvänä puolena pidettiin alkoholin rentouttavaa vaikutusta ja tähän listaan on koottu vaihtoehtoisia rentoutuskeinoja ja -menetelmiä. Rentoutuskeinojen esittely voi herkästi herättää hilpeyttä tai ärtyneisyyttä asiakkaassa, joten rentoutuskeinoja kannattaa hyödyntää vain, jos asiakas sellaisia toivoo. Vertaisryhmässä voi tarjota mahdollisuutta uusien rentoutuskeinojen kokeilemiseen, jos toive tulee ryhmään osallistujilta. Rentoutuskeinojen käyttämisen kynnystä madaltaa tehokkaasti, jos joku ryhmään osallistujia kertoo kokeneensa jonkin rentoutusmenetelmän toimivaksi.

## Hengitysharjoitukset

Syvähengitysharjoitus: Hengitä nenän kautta sisään. Pidä pieni tauko ja puhalla pitkä puhallus suun kautta ulos. Ulos puhaltaessasi pidätä hengitystä kevyesti huulilla kuin siinä olisi pieni vastus. Uloshengityksen tulee olla huomattavasti pidempi kuin sisäänhengityksen. Toista 2-3 kertaa.

Rentoutushengitysharjoitus: <https://oivamieli.fi/rentoutushengitys.php>

## Hieronta tai sively

Kehon rentoutuessa myös mieli rauhoittuu. Toiset rentoutuvat paremmin painavasta syvätuntoaistimuksesta ja toiset kevyestä sivelystä.

Syvätuntoaistimuksista rentoutuvalle:

- painelu käsin
- hieronta tavallisella pallolla tai nystyräpallolla
- kehon "maalaaminen" telalla
- kehon "jyrääminen" faskiarullalla tai pilatesrullalla
- raskaiden peittojen tai painopeiton alla makaaminen

Pintatuntoaistimuksista rentoutuvalle:

- silittely käsin tai sormilla piirtäminen
- kehon "maalaaminen" pensselillä, kevyesti telalla, pölyhuiskalla tai höyhenellä

## Hoidot

Löydät rentouttavia hoitoja hakusanoilla:

- Akupunktio
- Vyöhyketerapia
- Klassinen hieronta
- Kelluntatankki

### **Jooga ja venyttely**

Joogaa tai venyttelyä voit harrastaa seuraamalla jooga- tai venyttelyvideoita kotitietokoneeltasi tai käymällä ohjatuilla jooga tai venyttely tunneilla. Hathajooga on tempoltaan rauhallisempaa, kun taas astangajooga on nopeampaa ja vaatii enemmän voimaa.

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=hathajooga](https://www.youtube.com/results?search_query=hathajooga)

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=astangajooga](https://www.youtube.com/results?search_query=astangajooga)

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=rentouttava+venyttely](https://www.youtube.com/results?search_query=rentouttava+venyttely)

### **Meditaatio**

YouTubesta löydät runsaasti Meditaatio harjoituksia hakusanalla Meditaatio. Lisäksi löydät harjoituksia CD-levyillä tai DVD-levyinä kirjastosta. Tässä muutamia esimerkkejä:

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=meditaatio](https://www.youtube.com/results?search_query=meditaatio)

### **Mielikuvarentoutus**

YouTubesta löydät runsaasti Mielikuvarentoutuksia hakusanalla Mielikuvarentoutus. Lisäksi löydät harjoituksia CD-levyillä tai DVD-levyinä kirjastosta. Tässä muutamia esimerkkejä:

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=mielikuvarentoutus](https://www.youtube.com/results?search_query=mielikuvarentoutus)

### **Mindfulness**

YouTubesta löydät runsaasti Mindfulness harjoituksia hakusanalla Mindfulness. Lisäksi löydät harjoituksia CD-levyillä tai DVD-levyinä kirjastosta. Tässä muutamia esimerkkejä:

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=mindfulness](https://www.youtube.com/results?search_query=mindfulness)

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset>

### **Rauhoittava musiikki tai ääni**

Rauhoittavaa musiikkia tai ääniä löydät YouTubesta muun muassa hakusanoilla: relaxing music, sleeping music, nature sounds, meditation sounds ja meditation music.

### **Syvärentoutusharjoitukset**

YouTubesta löydät runsaasti syvärentoutus harjoituksia hakusanalla syvärentoutus. Lisäksi löydät harjoituksia CD-levyillä tai DVD-levyinä kirjastosta. Tässä muutamia esimerkkejä:

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=syv%C3%A4rentoutus](https://www.youtube.com/results?search_query=syv%C3%A4rentoutus)

Lisää tietoa ja vinkkejä rentoutumiseen löydät muun muassa osoitteista:

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset>

<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/rentoudu-paivittain/>

