

LYHYT NOLLAUS, RENTOUTUMINEN JA HENGITYKSEEN KESKITTÄMINEN

PUKUKOPPINOLLAUS –käsikirjoitus

Mgee III/2010

Kuuntele ensin esim. selin makuulla samaan tapaan kuin ”pitkän” harjoituksenkin. Sen jälkeen kuuntele esim. istuallasi. Voit kuunnella myös erilaisissa tilanteissa: esim. matkalla, ennen harjoituksia pukukopissa, harjoitusten tauoilla, kilpailujen tauoilla. Voit käyttää siis sekä harjoituksissa että kilpailuissa.

Kun opit menettelyn, voit vielä muokata omien tarpeiden mukaisesti ja esim. lyhentää. Kun teet noin, kirjoita se paperille täsmällisesti, lue muutaman kerran läpi ja sitten tee niin, kuin ”käsikirjoituksessasi” ohjataan.

Tavoitteena on, että pystyt tekemään tällaisen nopean rentoutumisen, omaan hengittämiseen keskittymisen, tilanteen nollaamisen tähän hetkeen (hengittäminen juuri nyt). Ja tämän jälkeen keskityt taas omaan hyvään seuraavaan suoritukseesi.

Teksti kuuluu:

”Suljen silmäni...hengitän kaksi kertaa rauhallisesti...oloni on mukava...ajattelen oikeaa jalkaani...tunnen, että se on aivan rento...ajattelen vasenta jalkaani...se on aivan rento...ajattelen vatsaani...se on aivan rento...ajattelen oikeaa kättäni...se on aivan rento...ajattelen vasenta kättäni...se on aivan rento...ajattelen poskiani...ne ovat aivan rennot...aivoni ovat rentoutuneet...ajattelen nyt hengittämistäni...hengitän rauhallisesti sisään ja ulos...tunnen, kuinka ilma kulkee nenäni kautta sisään ja ulos... kuulen hengitykseni äänen...ajattelen vain hengitystäni...jokaisella uloshengitykselläni sanon mielessäni itselleni ”rento”...”rento”...tunnen kuinka samalla rentoudun...oloni on nyt mukava, olen aivan rento...nyt avaan silmäni ja sitten venytelen kevyesti lihaksiani”