

**NOLLAUS/KESKITTÄMINEN/RENTOUTUMINEN..
”VALMIINA HARJOITUKSIIN” - KÄSIKIRJOITUS**

MGee III/2010

Tämän mentaalisen harjoituksen tarkoitus on

- keskittyä vain itseesi, vain tähän hetkeen ja vain tämän hetken tekemiseen
- poistaa lihasjännitykset ja rentouttaa lihakset
- nollata ajatukset ja rauhoittaa (autonomisen) hermoston toiminta
- sekä suunnata ajatukset kohta alkavaan harjoitukseen

Menettele näin:

- selin makuulle rauhallisessa tilassa
- kuuntele mp3-soittimesta tms.
- kun sanon aluksi, että jännität lihaksiasi: kädet nyrkkiin ja tiukka puristus, varpaiden ”vetäminen” polvia kohti, kasvojen jännittäminen...
- kun sanon, että ajattele jotakin lihasryhmääsi (esim. oikeaa jalkaasi), liikauta sitä kevyesti, jotta tunnet sen ja ajatuksesi kohdistuvat, keskittyvät siihen
- kun hengität, tee se pallean avulla
- kuuntele tätä säännöllisesti, soveltuu parhaiten kuunneltavaksi kotona ennen harjoituksiin lähtemistä, samalla nollaat sitä aikaisemmat tapahtumat
- opit menettelyn n. kuukauden sisällä
- kun osaat keskittyä ja rentoutua, voi jättää soittimen pois ja voit kokeilla niin, että annat itsellesi tekstin mukaiset ohjeet
- kun tuo sujuu, voit muuttaa harjoitusta omien tarpeitten mukaisesti erilaisiin tilanteisiin

Ennen kuin aloitat varsinaisen harjoittelu, kuuntele soittimesta ja seuraa samalla tekstiä tältä paperilta. Teksti on seuraava:

”Ota miellyttävä asento. Mikään ei paina sinua. Et jännitä mitään lihastasi. Hengitä kaksi kertaa tasaisesti.....Olosi on mukava.

Laskiessani viiteen jännität kaikkia lihaksiasi 1-2-3-4-5 ja sitten nopea rentoutuminen. Tunnet, kuinka jännitys on hävinnyt. Lihaksesi lepäävät rentoina. Hengität tasaisesti.

Keskity kuuntelemaan vain minun ääntäni. Keskity vain tähän hetkeen. Haluat vain rentoutua ja levätä.

Keskitä ajatuksesi vain niihin lihaksiin, joita kohta rentoutat.

Ajattele ensin oikeaa jalkaasi. Tunnet, miten sen varpaat ovat rennot, nilkka on rento, pohje on rento, polvi on rento ja reisi on rento. Koko oikea jalkasi on aivan rento. Se lepää rentona alustallaan.

Ajattele nyt vasenta jalkaasi. Tunnet, miten sen varpaat ovat rennot, nilkka on rento, pohje on rento, polvi on rento ja reisi on rento. Koko vasen jalkasi on aivan rento. Se lepää rentona alustallaan.

Tunne oma hengityksesi....Hengitä koko ajan tasaisesti ja rauhallisesti....keskity vain rentoutumiseen.

Ajattele nyt pakaroitasi. Tunnet, miten oikea pakarasi on aivan rento. Tunnet, miten vasen pakarasi on aivan rento.

Ajattele palleaasi. Se on aivan rento. Se nousee ja laskee hengityksesi tahdissa.

Kuuntele vain minun ääntäni. Haluat levätä ja rentoutua. Jokaisella tasaisella hengitykselläsi olosi tulee yhä rennommaksi.

Ajattele nyt selkääsi. Tunnet, miten selkäsi on aivan rento. Tuntuu kuin alusta vetäisi sinua puoleensa.

Ajattele nyt oikeaa kättäsi. Tunnet, miten sen sormet ovat rennot, ranne on rento, kyynärpää on rento, hauis on rento ja olkapää on rento. Tunnet, miten koko oikea kätesi on aivan rento. Se lepää rentona alustallaan.

Ajattele nyt vasenta kättäsi. Tunnet, miten sen sormet ovat rennot, ranne on rento, kyynärpää on rento, hauis on rento ja olkapää on rento. Tunnet, miten koko vasen kätesi on aivan rento. Se lepää rentona alustallaan.

Hengitä rauhallisesti ja tasaisesti. Keskity vain rentoutumiseen. Kuuntele vain minun ääntäni.

Ajattele nyt hartioitasi ja niskaasi. Tunnet, miten hartiasi ovat aivan rennot. Niskasi ovat rennot.

Ajattele nyt vain päätäsi. Tunnet, miten kaulasi on rento, leukasi on rento, poskesi ovat rennot, silmäsi ovat rennot, otsasi on rento ja päälakesi on rento. Koko pääsi on rento. Tuntuu, kuin aivosikin ovat rentoutuneet. Ajatustoimintasikin on levossa. Tunnet vain rennon, miellyttävän olon.

Hengitä tasaisesti ja rauhallisesti. Jokaisella hengitykselläsi rentoutesi syvenee.

*
*
*

Keskity nyt vain siihen, mitä tulen sinulle sanomaan.

Olet asettanut itsellesi tavoitteita. Tiedät, että pystyt ne saavuttamaan. Niiden toteutumiseksi haluat harjoitella tunnollisesti ja tehokkaasti.

Ollessasi harjoituspaikalla haluat suorittaa harjoituksesi mahdollisimman hyvin. Haluat keskittyä vain kuhunkin tehtävään. Keskityt TÄSSÄ ja NYT. Haluat keskittyä vain omaan harjoitteluusi....

Samalla tavalla tulevissa kilpailuissasi keskityt vain siihen, mitä juuri sillä hetkellä olet tekemässä. Silloinkin TÄSSÄ ja NYT....

Nyt olet voinut levätä ja rentoutua. Ajatuksesikin ovat olleet levossa. Samalla olet kerännyt uusia voimia ja tarmoa. Haluat käyttää niitä hyväksesi. Alan kohta luetella numeroita viidestä yhteen. Jokaisen numeron kohdalla piristyt ja virkistyt. Virkeys ja voima leviävät kohta kehoosi.... 5-4-3-2-1.

Lihaksesi tuntuvat levänneiltä ja valmulta ponnistuksiin. Mielesikin on virkistynyt ja levännyt. Olet valmis harjoituksiin. Tahdot suorittaa ne hyvin ja tunnollisesti. Olosi tulee kohta vielä virkeämmäksi. Nyt voit avata silmäsi. Nouse sitten istumaan ja sen jälkeen seisomaan ja venyttele kevyesti lihaksiasi. ”