

Alkusanat

Mitä rentoutuminen sinulle merkitsee?

Rentoutumisesta saatetaan puhua silloin, kun tarkoitetaan esimerkiksi vapaa-ajan mielekkäitä harrastuksia, lepäämistä raskaan urakan jälkeen tai sitä, että mielen annetaan vaellella vapaasti. Rentoutuminen voi kuitenkin tarkoittaa myös aktiivista tekemistä: kehon ja mielen hoitamista tutkimustietoon perustuvan harjoittelun avulla. Tämänkaltaisen rentoutumisen merkitys hyvinvoinnin edistämisessä on yleisesti tunnustettua. Rentoutuksen vaikuttavuudesta puhutaan kansallisissa hoitosuosituksissa, ja monet tutkimukset puoltavat niiden käyttöä.

Ohjaajana sinun on helppo ottaa rentoutuminen osaksi omaa osaamistasi. Tämä opas on kirjoitettu ohjaustyön tueksi. Voit toteuttaa vaikka kokonaisen harjoitteluohjelman seuraamalla oppaan antamia ohjeita. Mikäli rentoutumisen harjoittelu on sinulle täysin uutta, kokeile ensin kaikki harjoitukset itse. On ensiarvoisen tärkeää, että sinä ohjaajana ymmärrät rentoutusharjoitusten positiiviset mahdollisuudet ja myös niiden harjoitteluun liittyvän työmäärän. Kun rentoutuminen on sinulle tuttua, voit lähteä toteuttamaan rentoutusharjoittelua asiakkaidesi kanssa tämän oppaan avulla.

Rentoutusopas on näyttöön perustuva harjoitusohjelma, jonka kehittämisessä on hyödynnetty rentoutumiseen liittyvää laajaa teoretietoa sekä vuosien kokemusta rentoutusharjoitusten käytöstä terapiatyössä. Lisäksi on otettu huomioon asiakkaiden antamia palautteita ja kokemuksia.

Rentoutusopas on muotoutunut kuuden vuoden kehitystyön tuloksena. Asiakasryhmänä ovat olleet lähinnä aikuiset mielenterveyskuntoutujat. Ryhmämuotoisena harjoitusohjelmaa on toteutettu sekä avoimena että suljettuna. Harjoittelua on kokeiltu ilman kotitehtäviä ja kotitehtävien kanssa. Ryhmissä harjoitusohjelma on toteutettu useita kertoja kokonaisuudessaan. Yksilöllisessä terapiassa on hyödynnetty myös harjoitusohjelman osia. Jokaisen toteutuksen jälkeen asiakkailta on kerätty palaute sekä arvioitu tavoitteiden toteutumista ja taitojen siirtymistä asiakkaiden arkeen. Lopullinen ohjelma käytäntöineen ja harjoituksineen on muotoutunut käytännön työn kautta vastaamaan mahdollisimman hyvin tavoitteita ja asiakkaiden tarpeita.

Menetelmän toimivuutta on kokeiltu myös muiden asiakasryhmien kanssa. Se on sovellettavissa ryhmä- ja yksilökäytössä muun muassa pakko-oireista kärsiville, nuorille päihdekuntoutujille, neuropsykiatrisille asiakkaille, kipuasiakkaille, aivovaurion saaneille asiakkaille.

le sekä vanhuksille. Taustateoriankin mukaan rentoutusharjoitukset soveltuvat käytettäväksi kaikenikäisten asiakkaiden kanssa. Jokaisella tapaamiskerralla voit valita useasta eri rentoutusharjoituksesta kullekin asiakkaalle tai asiakasryhmälle sopivat harjoitukset.

Oppaassa rentoutumisen harjoittelu etenee siten, että taustatiedon saaminen eli psykoedukatiivinen osuus ja rentoutumisen harjoittelu eli toiminnallinen osuus vuorottelevat. Psykoedukatiivisessa osuudessa asiakkaat saavat kattavasti tietoa rentoutuksen vaikutuksista omaan terveyteensä ja hyvinvointiinsa. Lisäksi tämä osuus sisältää yksityiskohtaista tietoa erilaisten rentoutusharjoitusten vaikutuksista mieleen ja kehoon. Harjoittelua toteutetaan sekä tapaamisissa että arkielämässä. Harjoittelumotivaation kannalta on tärkeää, että annat asiakkaille tietoa rentoutumisesta ja sen vaikutuksista. Sen vuoksi tässä oppaassa on mukana valmiit monistepohjat kopioitaviksi.

Kotona tapahtuvan harjoittelun merkitys on suuri rentoutumistaitojen oppimiselle ja taitojen siirtymiselle osaksi arkea. Rentoutumisen harjoittelun tulee olla monipuolista, jotta asiakas löytäisi ainakin yhden omaan arkeensa soveltuvan rentoutuskeinon, jota hän on motivoitunut käyttämään myös tapaamistenne päätyttyä. Oppaassa on myös valmiit harjoitusohjeet, joita voit kopioida omatoimisen harjoittelun tueksi.

Rentoutumisen taitoa ei ole mahdollista omaksua ainoastaan käymällä kerran viikossa tapaamisissa ja tekemällä siellä ohjattuja harjoituksia. Erityisen tärkeää on saada asiakas motivoitua säännölliseen harjoitteluun myös tapaamisten ulkopuolella. Rentoutumisen taidon oppimiseksi on suositeltavaa käydä läpi koko harjoitusohjelma. Oppaasta voi toki hyödyntää pelkästään yksittäisiä harjoituksia, mutta tällöin hyöty ei todennäköisesti ole yhtä kokonaisvaltainen.

Tervetuloa hoitamaan kehoa ja mieltä rentoutumisen avulla!

Turussa 29.5.2019

Irina Katajisto-Korhonen
Toimintaterapeutti (YAMK)
Ammatillinen opettaja (AMK)
laatuterapia@gmail.com

Riikka Takala
Toimintaterapeutti (AMK)
laatuterapia@gmail.com

Sisällys

Alkusanat	11
Rentoutumisen harjoittelu	13
Rentoutusharjoittelu yksilöllisesti	13
Rentoutusharjoittelu pienryhmässä (3–6 henkilöä)	14
Yleisiä ohjeita ohjaajalle	17
Harjoitusten lukeminen tai äänitteiden kuuntelu	17
Harjoitustilan olosuhteet	18
Musiikki tai luonnonäänet	18
Tuoksut	19
Asento ja vaatetus	19
Aistien huomioiminen	19
Arviointi	20
Harjoittelu ulkona luonnossa	20
Tapaamiskerrat	23

TAPAAMISKERTA 1

RENTOUTUMINEN AKTIIVISENA TOIMINTANA



TAPAAMISKERTA 1 **TAUSTATIETO** • Miksi ja miten aloittaa rentoutumisen harjoittelu?24

TAPAAMISKERTA 1 **HARJOITTELU** • Tavoitteet • Esivalmistelut • Tapaamisen kulku.....32

TAPAAMISKERRAT 2 JA 3

HENGITYS



TAUSTATIETO • Miten hengitys vaikuttaa rentoutumiseen?36

TAPAAMISKERTA 2 **HARJOITTELU** • Tavoitteet • Esivalmistelut • Tapaamisen kulku.....37

TAPAAMISKERTA 3 **HARJOITTELU** • Tavoitteet • Esivalmistelut • Tapaamisen kulku.....39

TAPAAMISKERRAT 4, 5 JA 6

LIHASRENTOUTUS



TAUSTATIETO • Miten lihasrentoutus vaikuttaa rentoutumiseen?42

TAPAAMISKERTA 4 **HARJOITTELU** • Tavoitteet • Esivalmistelut • Tapaamisen kulku.....44

TAPAAMISKERTA 5 **HARJOITTELU** • Tavoitteet • Esivalmistelut • Tapaamisen kulku.....46

TAPAAMISKERTA 6 **HARJOITTELU** • Tavoitteet • Esivalmistelut • Tapaamisen kulku.....48

TAPAAMISKERRAT 7 JA 8

TIETOINEN LÄSNÄOLO



TAUSTATIETO • Miten tietoisuustaitojen harjoittelu vaikuttaa rentoutumiseen?52

TAPAAMISKERTA 7 **HARJOITTELU** • Tavoitteet • Esivalmistelut • Tapaamisen kulku54

TAPAAMISKERTA 8 **HARJOITTELU** • Tavoitteet • Esivalmistelut • Tapaamisen kulku56

TAPAAMISKERRAT 9 JA 10

MIELIKUVAT JA VISUALISOINTI



TAUSTATIETO • Miten mielikuvat ja visualisointi vaikuttavat rentoutumiseen?60

TAPAAMISKERTA 9 **HARJOITTELU** • Tavoitteet • Esivalmistelut • Tapaamisen kulku62

TAPAAMISKERTA 10 **HARJOITTELU** • Tavoitteet • Esivalmistelut • Tapaamisen kulku64

TAPAAMISKERRAT 11 JA 12

RYHMÄLÄISTEN OMAT TOIVEET



TAPAAMISKERTA 11 **HARJOITTELU** • Tavoitteet • Esivalmistelut • Tapaamisen kulku68

TAPAAMISKERTA 12 **HARJOITTELU** • Tavoitteet • Esivalmistelut • Tapaamisen kulku70

LÄHTEET73

**LIITTEET:
MONISTEPOHJAT**

LOMAKKEET

- Liite 1** Seurantalomake ohjaajalle
- Liite 2** Tervetuloa oppimaan rentoutumista!
- Liite 3** Kotitehtäväkalenteri
- Liite 4** Miellyttävät mielikuvat
- Liite 5** Palaute

TIEDOT

- Liite 6** Rentoutumisen pitkäaikaisvaikutukset
- Liite 7** Rentoutumisen hyödyt
- Liite 8** Eroon rentoutumisen esteistä
- Liite 9** Hyvä hengitys
- Liite 10** Aktiivinen ja passiivinen lihasrentoutus
- Liite 11** Aktiivisia lihasrentoutuksen keinoja
- Liite 12** Tietoisuustaidot
- Liite 13** Rentoutuminen mielikuvien ja visualisoinnin avulla
- Liite 14** Luonnon elvyttävä vaikutus

HARJOITUKSET

- Liite 15** KOKEILLAAN RENTOUTUMISTA
- Rentouttava hengitys
- Kevyt rentoutusharjoitus
- Voimarentoutus
- Poutapilviä taivaalla
- Meren aallot
- Liite 16** HERÄTTELY RENTOUTUKSESTA
- Herättely aistien avulla
- Herättely numeroilla

Lüite 17 HENGITYSRENTOUTUKSIA

Palleahengitys
Ilmapallohengitys
Värihengitys

Lüite 18 HENGITYSRENTOUTUKSIA

Pikarentoutus 1
Pikarentoutus 2
Pikarentoutus 3

Lüite 19 HENGITYSRENTOUTUKSIA

Tyyneyshengitys
Lausehengitys
Positiivisuushengitys

Lüite 20 HENGITYSRENTOUTUKSIA

Vuorosierainhengitys
Katse hengitykseen
Virtaava hengitys
Liikkeen ja hengityksen yhdistäminen
Kädet ylhäällä
Äänekäs hengitys
Piirrettävä hengitys

Lüite 21 LIHASRENTOUTUKSIA

Passiivinen lihasrentoutus: Lämpö ja paino
Passiivinen lihasrentoutus: Pehmeys
Passiivinen lihasrentoutus: Höyhen
Passiivinen lihasrentoutus: Muovailuvaha
Passiivinen lihasrentoutus: Värivalo

Lüite 22 LIHASRENTOUTUKSIA

Helppo ja nopea tuolijooga

Lüite 23 LIHASRENTOUTUKSIA

Aktiivinen lihasrentoutus: Käsistä alkaen
Aktiivinen lihasrentoutus: Varpaista alkaen
Aktiivinen lihasrentoutus: Kasvoista alkaen

Lüite 24 VENYTTELYRENTOUTUKSIA

Nopea venyttely hartioille, selälle ja jaloille

Lüite 25 VENYTTELYRENTOUTUKSIA

Koko kehon venyttely

Lüite 26 VENYTTELYRENTOUTUKSIA

Joogaharjoitus unensaantiin

Lüite 27 TIETOISUUSTAITORENTOUTUKSIA

Tietoinen hengitys
Tietoinen hyväksyminen

Tarkkaavaisuuden suuntaaminen

Lyhyt tietoisuustaitoharjoitus

Liite 28 TIETOISUUSTAITORENTOUTUKSIA

Tietoinen syöminen

Kehon skannaus

Tietoisuustaitoharjoitus istuen

Yhden minuutin tietoisuustaitoharjoitus

Liite 29 TIETOISUUSTAITORENTOUTUKSIA

Vuoriharjoitus

Liite 30 TIETOISUUSTAITORENTOUTUKSIA

Turvapaikka

Liite 31 TIETOISUUSTAITORENTOUTUKSIA

Tietoinen ulkoilu

Kävelymeditaatio

Liite 32 TIETOISUUSTAITORENTOUTUKSIA

Tietoinen jooga 1

Tietoinen jooga 2

Tietoinen jooga 3

Liite 33 MIELIKUVARENTOUTUKSIA

Hiekkaranta

Puutarha

Mielipaikka

Perhonen

Liite 34 MIELIKUVARENTOUTUKSIA

Metsä

Talvinen maisema

Liite 35 MIELIKUVARENTOUTUKSIA

Tammen alla

Järven rannalla

Liite 36 MIELIKUVARENTOUTUKSIA

Sateenkaari

Värirentoutus

Liite 37 MIELIKUVARENTOUTUKSIA

Aaltojen syleilyssä