

Joulurentoutus

Kaikki oppilaat/opiskelijat asettuvat mukavaan asentoon ja sulkevat silmänsä. Musiikki (esim: <https://urly.fi/1ojf>) pistetään soimaan ja sen annetaan soida vähän aikaa.

Opettaja lukee rentoutuksen rauhallisella äänellä ja jatkaa sen jälkeen matkan ohjaamista eläytyvällä äänellä. Matkan pituuden voi valita oppilaiden/opiskelijoiden ikätason mukaan ja samoin alkurentoutumisen vaiheiden läpi käymisen.

Asetu mukavaan asentoon ja sulje silmäsi.

Hengitä syvään ja rauhallisesti. Sisään, ulos, sisään, ulos...

Tunnet, kuinka jäsenesi alkavat rentoutua yksi kerrallaan: Varpaat rentoutuvat - sitten jalkaterät - pohkeet - polvet - reidet. Seuraavaksi rentoutuvat sormet - kämmenet - ranteet - kyynärpäät - käsivarret - olkapäät.

Tunnet, kuinka vatsasi rentoutuu - selkä - hartiat - kaula - ja lopuksi pää. Olet nyt täysin rento.

Lähde nyt matkalle joulumaahan.

Saavut perille. Luo itsellesi unelmien joulumaa. Onko siellä lunta? Vai kenties hiekkarantaa?

Katsele ympärillesi. Millaiselta siellä näyttää?

Millaisia tuoksuja siellä on?

Mitä siellä tapahtuu?

Palaa sieltä takaisin todellisuuteen, mutta älä vielä nykypäivään. Jää jonnekin muistoihisi.

Muistele.

