Hengitys- ja rentoutumisharjoituksia aikuisille, joilla on neuropsykiatrisia pulmia

ALKUSANAT

Tämä opas on tarkoitettu pääasiassa aikuisille henkilöille, joilla on neuropsykiatrisia vaikeuksia ja tarvitsevat apua esimerkiksi rentoutumisessa tai stressin purkamisessa päivän aikana. Oppaan harjoitteita voi kuitenkin hyödyntää kuka vain. Opas on opinnäytetyön tuloksena muotoutunut kokoelma erilaisista harjoitteista.

Harjoitteet ovat jaoteltu viiteen eri kategoriaan, joissa yhteensä on 24 harjoitetta. Harjoitteissa on listattuna niiden nimi, linkki, kesto, harjoitteen tarkoitus, harjoitteeseen mahdolliset tarvittavat välineet, ympäristö sekä niiden sisältö ja eteneminen. Harjoitteisiin on myös QR-koodi, mikä helpottaa harjoitteen avaamista. Näillä tiedoilla pyritään kertomaan harjoitteesta mahdollisimman paljon etukäteen sekä auttamaan käyttäjää sopivan harjoitteen valinnassa. Harjoitukset on pyritty valitsemaan niin, että ne olisivat mahdollisimman erilaisia ja vastaisivat mahdollisemman monen eri käyttäjän tarpeisiin. Kaikissa harjoitteissa ei ole listattuna montaa välinettä, mutta kaikkia harjoitteita tehdessä voit halutessasi tukea keskittymistä välineillä esim. käyttäen nystyräpalloja tai muita aistivälineitä. Harjoitteet ovat joko suomeksi tai englanniksi. Harjoitteita voi tehdä kotona, julkisessa kulkuneuvossa, pihalla kävellessä, töissä tai vaikka koulussa.

Hyviä rentoutumishetkiä sinulle!

Toivottaa,

Sanna

SISÄLLYS

[1 KATEgoria A: mindfulness harjoitteet 4](#_Toc127958233)

[2 kategoria B: stressinhallinta harjoitteet 10](#_Toc127958234)

[3 kategoria C: hengitysharjoitteet 14](#_Toc127958235)

[4 kategoria D: rentoutusharjoitteet 18](#_Toc127958236)

[5 kategoria E: Kehonskannausharjoitteet 23](#_Toc127958237)

[LÄHTEET 28](#_Toc127958238)

# KATEgoria A: mindfulness harjoitteet

Kategoria A: Stressin hallinta- harjoitteet jossa on yhteensä 6 harjoitetta.

Harjoitus 1:

**Nimi:** Tietoinen kävely

**Harjoitteen linkki:** <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/tietoinen-lasnaolo/2-tietoinen-kavely-1516>

**Harjoitteen tarkoitus:** Keskitytään kävelemään tietoisesti

**Harjoituksen kesto:** 15min 17sek

**Harjoituksessa käytettävät välineet**: Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta harjoitetta voi avustaa esimerkiksi kuuntelemalla harjoitusta kuulokkeilla, jotta saat siitä parhaan hyödyn.

**Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö**: Sisällä tai ulkona esimerkiksi lenkillä ollessa, missä pystyt kävelemään 10 tai 15 askeleen pituista reittiä edestakaisin. Olisi hyvä, jos pystyt olemaan yksin rauhassa ilman muita ihmisiä ja häiriötekijöitä.

Harjoituksen eteneminen: Jos olet sisällä, voit riisua kengät ja sukat, jotta tunnet lattian jalkojen alla. Seiso paikallasi kävelyreitin toisessa päässä ja jalat lantion leveydellä sekä polvet hieman koukussa. Anna käsien olla rennosti sivuilla tai ota niillä hellästi kiinni toisistaan kehon edessä tai takana. Keskity jalkoihin, miten jalat koskevat maata ja miten paino vaihtelee jaloilla. Tee kävely harjoitus ohjeiden mukaisesti ja keskity jalkojen liikkeeseen sekä painon vaihteluun. Voit myös auttaa harjoitukseen keskittymästä käymällä jalkojen liikkeet läpi mielessäsi tai sanoittaa ne hiljaa itsellesi. Käänny ja tee sama harjoitus takaisinpäin. Voit ajoittaa kävelyn ja hengityksen samaan tahtiin. Jos mieli harhailee pois jalkojen tuntemuksista, niin käännä mieli takaisin jalkoihin. Jos mieli harhailee usein, niin voit myös pysähtyä hetkeksi ja jatkaa kävelyä, kun siltä tuntuu. Harjoituksen aikana voit laajentaa havainnointia koko kehoon, mutta voit aina palata havainnoimaan vain jalkapohjia. Voit myös laajentaa havainnointia kehon ympärille, lämpötiloille, äänille sekä miltä keho tuntuu ympäröivässä tilassa. Lopuksi voit aina maadoittaa itsesi liikkuessasi, kun asennoidut siihen samalla tavalla kuin tässä harjoituksessa.

Harjoitus 2:

**Nimi:** Guided mindfulness meditation on sleep-deep, calming and relaxing

**Harjoitteen linkki:** <https://www.youtube.com/watch?v=ROzhPtg-91g>

**Harjoitteen tarkoitus:** Auttaa nukahtamaan sekä nukkumaan sikeämmin

**Harjoituksen kesto:** 21min 24sek

**Harjoituksessa käytettävät välineet:** Voi maata sängyllä ja mennä makaamaan peiton alle, jotta sinulla on mukavampi olo harjoitusta tehdessä.

**Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö:** Omassa sängyssä ennen nukkumaanmenoa. Rauhallinen ympäristö.

**Harjoituksen eteneminen**: Harjoituksen aikana, jos tunnet että olet nukahtamassa, voit ottaa kuulokkeet pois päästä ja mennä nukkumaan, kun siltä tuntuu. Makaa sängyllä ja ohjaa keskittyminen hengittämiseen. Anna ajatusten tulla ja mennä, mutta älä jää niihin kiinni. Keskity tähän hetkeen ja hengittämiseen. Huomaa rintakehän nousu ja lasku hengityksen mukaan se voi myös auttaa keskittymään. Ajattele itsesi kehon ulkopuolelle ja tunne lämmin hehku kehosi ympärillä. Huomioi kehosi ympärillä tapahtuvat muutokset ja tunteet. Laske hitaasti kymmenestä yhteen harjoitteen mukaisesti ja tunne jokaisen numeron kohdalla, miten kehon jännitys ja stressi vähenee. Laske uudestaan harjoitteen mukaisesti kymmenestä yhteen ja tunne, miten jokainen numero tuo rauhaa, selvyyttä ja rauhallisuutta. Keskity rauhalliseen hengittämiseen. Harjoituksen loppupuolella harjoituksen puheääni hiljalleen poistuu, mutta voit silti keskittyä hengittämiseen sekä harjoituksesta kuuluvaan musiikkiin.

Harjoitus 3:

**Nimi:** Mindfulness harjoitus 7min

**Harjoitteen linkki:** <https://www.youtube.com/watch?v=cF68gVXtwdg>

**Harjoitteen tarkoitus:** Auttaa rauhoittumaan ja pysähtymään arkisen kiireen keskellä. Kiinnitetään huomio omaan hengitykseen ja kehon tuntemuksiin.

**Harjoituksen kesto:** 6min 45sek

**Harjoituksessa käytettävät välineet:** Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta voit käyttää makuualustaa tai istua tyynyn päällä, jotta sinulla on mukavampi olo harjoitusta tehdessä.

**Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö:** Voi tehdä missä vain, esimerkiksi koulussa tai töissä tauolla tai bussissa.

**Harjoituksen eteneminen:** Aloita harjoitus joko istuen tai maaten ja rentouta keho. Voit sulkea silmät tai katsoa alaviistoon. Pyri löytämään levollinen ja hyvä olo sekä keskity vain itseesi. Harjoituksessa on kaksi vaihetta: ensin havainnoidaan kehoa ja sitten keskitytään hengitykseen. Miltä mielestäsi keho tuntuu ja millaisia tuntemuksia tunnet. Keskity harjoituksen ohjeiden mukaisesti koko kehoon osa kerrallaan. Hengitä muutaman kerran syvään sisään ja ulos omaan tahtiin. Anna hengityksen palautua omaan rytmiin ja seuraa sekä havainnoi sitä harjoituksen ohjeiden mukaisesti. Missä tunnet hengityksen parhaiten? Seuraa hengitystä ja jos mieli lähtee harhailemaan, niin ohjaa se takaisin hengityksen seurantaan. Voit myös laskea hengityskertoja tai kuvitella aaltojen liikettä hengityksen rytmissä auttaaksesi keskittymistä hengitykseen. Harjoituksen lopuksi voit avata silmät ja pikkuhiljaa liikutella itseäsi.

Harjoitus 4:

**Nimi**: Ystävällisyyttä itsellemme

**Harjoitteen linkki:** <https://soundcloud.com/user-582035810/ystavallisyytta-itsellemme?utm_source=clipboard&utm_campaign=wtshare&utm_medium=widget&utm_content=https%253A%252F%252Fsoundcloud.com%252Fuser-582035810%252Fystavallisyytta-itsellemme>

**Harjoitteen tarkoitus**: Antaa ystävällisyyttä sekä positiivisuutta itsellemme ja keholle sekä huomioida sitä.

**Harjoituksen kesto:** 3min 7sek

**Harjoituksessa käytettävät välineet:** Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta voit käyttää makuualustaa tai istua tyynyn päällä, jotta sinulla on mukavampi olo harjoitusta tehdessä.

**Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö:** Rauhallinen ympäristö ja vähän häiriötekijöitä.

**Harjoituksen eteneminen:** Tee harjoitus istuen tai maaten ja ota itsellesi mukava asento. Sulje silmät jos se tuntuu hyvältä. Aseta käsi sydämellesi tai muualle, missä se tuntuu rauhoittavalta ja lohduttavalta. Tämä on muistutuksena siitä, että olet tuomassa nyt ystävällistä huomiota itsellesi ja kehollesi. Harjoitteen ohjeiden mukaisesti aisti hengityksesi ja sen virtaus. Sano itsellesi ystävällisiä sanoja, joista voit nauttia ja sinun tarvitsee kuulla. Voit myös käyttää ja sanoa kokonaisia lauseita. Anna sanojen olla totta ja vaikuttaa sinuun positiivisesti. Jos mieli harhailee, niin kohdista se uudestaan ystävällisesti omaan kehoosi ja sen tuntemuksiin. Lopuksi anna kehosi levätä ja avaa hiljalleen silmäsi.



Harjoitus 5:

**Nimi:** Mindfulness harjoitus- Läsnä luonnossa

**Harjoitteen linkki:** <https://www.youtube.com/watch?v=2faOzDf3m7w>

**Harjoitteen tarkoitus**: Keskittyä aistimuksiin ja läsnäoloon tässä hetkessä ja samalla havainnoida oma kehoa ja luontoa ympärillä.

**Harjoituksen kesto:** 12min 2sek

**Harjoituksessa käytettävät välineet:** Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta harjoitetta voi avustaa esimerkiksi kuulokkeilla, jotta saat harjoituksesta parhaan hyödyn.

**Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö:** Harjoitus on tarkoitettu kuunneltavaksi ja tehtäväksi luonnossa kulkiessa.

**Harjoituksen eteneminen**: Harjoitteen alussa tulee hyödyllistä yleistietoa luonnossa liikkumisesta ja sen vaikutuksista kehoon ja mieleen. Kulje luonnossa omaan tahtiin ja tuo huomio kehoon. Tunne miten liikkuminen tuntuu kehon eri osissa harjoitteen mukaisesti ja miten osat liikkuvat kävelyn aikana. Hidasta askelta ja huomioi kehon eri osat varpaista päähän, niin kuin harjoitteessa ohjeistetaan. Pysähdy miellyttävään paikkaan, jossa on mahdollista istua tai nojaa esimerkiksi puuhun. Sulje silmät tai katso alaviistoon ja keskity omaan oloon. Hengitä muutaman kerran syvään ja anna sen palautua normaaliin tahtiin. Tunne miten keho liikkuu hengityksen tahdissa. Huomioi ja havainnoi keho, sen ympäristö ja äänet ohjeiden mukaisesti. Jos mieli on levoton päästä irti ajatuksista ja palauta huomio takaisin ääniin. Keskity tuntoaistiin ja hajuaistiin ohjeiden mukaisesti. Avaa silmät ja katso maisemaa, niin kuin näkisit sen ensimmäisen kerran. Mitä värejä, muotoja tai liikettä huomaat? Millaisia tunteita havainnot herättävät. Sulje vielä silmät, ja tunne luonto kaikilla aisteilla. Lopuksi hengitä vielä muutama kerta rauhallisesti.

Harjoitus 6:

**Nimi:** Kehon kuuntelu iltaisin- mindfulness harjoitus

**Harjoitteen linkki:** <https://www.youtube.com/watch?v=fZ_al1GA8Y8&t=3s>

**Harjoitteen tarkoitus:** Auttaa unen saamisessa ja nukahtamisessa

**Harjoituksen kesto:** 12min 48sek

**Harjoituksessa käytettävät välineet:** Voit käyttää peittoa apuna rauhoittumisessa.

**Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö**: Rauhallinen ympäristö ja vähän häiriötekijöitä

**Harjoituksen eteneminen:** Aloita harjoitus menemällä makaamaan ja aseta kädet rennosti kehon viereen lattialle. Sulje silmät, jos se tuntuu mukavalta. Hengitä muutaman kerran pitkään ja syvään. Tunne, kuinka rentoudut lattiaa vasten ja kehon jännitys häipyy jokaisella hengityksellä. Kokeile voitko levittää huomion takaisesti koko kehoon. Tunne sen jälkeen niiden luonnollinen paino ja rentoudu. Tunnustele onko kohossa jännitystä harjoitteen ohjeen mukaisesti koko keho osa kerrallaan. Tarkoituksena on rentoutua niin hyvin, kuin mahdollista ja antaa lihasten rentoutua. Jos mieli on aktiivinen ajatuksista niin ohjaa ajatukset jalkoihin ja niiden tuntemuksiin. Käy läpi koko kehon tuntemukset varpaista päähän asti harjoitteen ohjeiden mukaisesti. Tuo huomio sen jälkeen hengitykseen ja sen liikkeisiin sekä rentoutumiseen. Tunne kaikki kehon tuntemukset hengittämisen aikana. Jos mieli harhautuu muualle niin ohjaa se takaisin huomioimaan kehon tuntemukset hengityksen aikana. Lopuksi avaa silmät ja nouse hitaasti ylös, kun harjoitteesta kuuluu kellon ääni.

# kategoria B: stressinhallinta harjoitteet

Kategoria B: Stressinhallinta harjoitteet jossa on yhteensä 4 harjoitetta.

**Harjoitus 1**:

**Nimi:** Harjoitus stressin ja jännityksen poistamiseksi

**Harjoitteen linkki:** <https://www.youtube.com/watch?v=6h_BARSvBGw>

**Harjoitteen tarkoitus**: Oppia lievittämään stressiä ja jännitystä

**Harjoituksen kesto:** 5min 42sek

**Harjoituksessa käytettävät välineet:** Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta voit käyttää makuualustaa tai istu tyynyn päällä, jotta sinulla on mukavampi olo harjoitusta tehdessä.

**Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö**: Harjoituksen voi tehdä istuen tai seisten, joten paikalla ei ole väliä. Rauhallinen ympäristö.

**Harjoituksen eteneminen**: Hengitetään rauhallisesti ja havainnoidaan kehon paino yksi osa kerrallaan. Huomioidaan ympäröivät äänet ja tapahtumat. Keskitetään huomio omaan kehoon ja käydään läpi, tuntuuko esimerkiksi jännitystä tai kireyttä kehossa. Mielikuvaharjoituksen omaisesti kuvitellaan auringonvalo ja lämpö, mikä käy kehon läpi yksi osa kerrallaan. Rentoutetaan koko keho ja sen lihakset. Muistetaan rauhallinen hengitys koko harjoituksen ajan. Harjoituksen voi palauttaa mieleen päivän aikana ja muistella miltä auringon lämpö tuntuu, jos on tarpeen.

Harjoitus 2:

**Nimi:** Unirentoutus stressikupla

**Harjoitteen linkki**: <https://www.youtube.com/watch?v=xD2QQI0oxqg>

**Harjoitteen tarkoitus**: Rentouttaa keho ennen nukkumaanmenoa

**Harjoituksen kesto**: 7min 50sek

**Harjoituksessa käytettävät välineet**: Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta voit käyttää makuualustaa ja peittoa, jotta sinulla on mukavampi olo harjoitusta tehdessä.

**Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö**: Rauhallinen ympäristö esimerkiksi oma sänky ennen nukkumaan menoa. Sopii tehtäväksi myös keskellä yötä, kun ei saa unta.

**Harjoituksen eteneminen**: Asetu hyvään asentoon, vaikka selinmakuulle ja hengitä rauhallisesti palleaan asti. Ajattele, että uloshengitys on pidempi kuin sisäänhengitys, voit käyttää tähän laskemista apuna. Rentouta ja huomioi koko keho osa kerrallaan varpaista kohti päätä ohjeiden mukaan. Hengitä rauhallisesti koko harjoituksen ajan. Lopuksi kiitä kehoa päivästä sekä rentoutuksesta.

Harjoitus 3:

**Nimi:** Pika-apu stressinhallintaan

**Harjoitteen linkki**: <https://www.youtube.com/watch?v=6UzxSjJiDIE>

**Harjoitteen tarkoitus:** Saada nopea apu stressin hallintaan sekä levottomalle ja ahdistuneelle mielelle.

**Harjoituksen kesto**: 5min 4sek

**Harjoituksessa käytettävät välineet**: Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta voit käyttää makuualustaa tai mennä tyynyn päälle istumaan, jotta sinulla on mukavampi olo harjoitusta tehdessä.

**Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö**: Rauhallinen ympäristö mieluiten ilman häiriötekijöitä

**Harjoituksen eteneminen**: Harjoituksen voi tehdä istuen tai mene makaamaan ja ota itsellesi hyvä asento. Hengitä sisään ja ulos ohjeiden mukaisesti. Aseta kädet vatsanpäälle, niin että sormenpäät koskettavat toisiinsa ja kädet liikkuvat hengityksen mukaisesti vatsan päällä. Keskity rauhalliseen ja tasaiseen hengitykseen. Lopuksi voit hiljalleen taas alkaa liikkumaan ja avata silmät.

Harjoitus 4:

**Nimi:** Stressin lievitys- lyhyt ohjattu meditaatio stressiin (kuulovammaisille sopiva)

**Harjoitteen linkki**: <https://www.youtube.com/watch?v=m8Bk5uLDvXY>

**Harjoitteen tarkoitus**: Käsitellä stressiä ja purkaa sitä.

**Harjoituksen kesto**: 9min ja 4sek

**Harjoituksessa käytettävät välineet**: Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta harjoitetta voi avustaa esimerkiksi käyttämällä kuulokkeita harjoituksen aikana, jotta saat siitä parhaan mahdollisen hyödyn.

**Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö**: Harjoituksen voi tehdä missä vain esimerkiksi omassa huoneessa sängyllä maaten, työpaikan taukohuoneessa, linja-autossa tai koulussa tauolla.

**Harjoituksen eteneminen**: Aloita löytämällä mukava asento ja suorista selkäsi sekä sulje silmät, jos haluat. Rentouta lihakset ohjeiden mukaisesti päästä varpaisiin asti. Keskity hengittämään syvään, sisään ja ulos. Tee hengitysharjoitus ohjeen mukaan ja huomioi se, että ei haittaa, jos et pysy ohjeiden mukana. Voit aloittaa harjoitteen uudelleen, kun siltä tuntuu. Herättele hiljalleen kehoa liikuttelemalla varpaita ja sormia. Voit herätellä kehoa myös harjoitteen ohjeiden mukaisesti tai itsenäisesti.

# kategoria C: hengitysharjoitteet

Kategoria C: Stressin hallinta- harjoitteet jossa on yhteensä 5 harjoitetta.

**Harjoitus 1**:

**Nimi**: Helppo hengitys- ja rentoutusharjoitus selkäkipuun ja stressiin

**Harjoitteen linkki:** <https://www.youtube.com/watch?v=LpYrxFclJEE>

**Harjoitteen tarkoitus**: Hengitykseen keskittymistä ja kehon skannausta.

**Harjoituksen kesto**: 7min 25sek

**Harjoituksessa käytettävät välineet**: Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta harjoitetta voi avustaa esimerkiksi, mutta voit käyttää makuualustaa, jotta sinulla on mukavampi olo harjoitusta tehdessä.

**Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö:** Rauhallinen ympäristö ja mahdollisimman vähän häiriötekijöitä.

**Harjoituksen eteneminen**: Hae itsellesi mukava asento istuen tai makuulla ja pidennä selkärankaa ja niskaa. Sulje silmät, jos se tuntuu itsestä hyvältä. Tunne kehon, jalkojen ja käsien paino lattialla sekä kuule ympäröivät äänet, mutta anna niiden olla. Havainnoi ja keskity hengitykseen harjoituksen ohjeiden mukaisesti. Jos ajatukset valtaavat mielen niin suuntaa ne takaisin hengitykseen. Aloita kehon skannaus päästä varpaisiin ja havainnoi kehon jokainen osa yksi kerrallaan. Tunnetko jossain kireyttä tai jännitystä ja anna niiden olla. Jokainen hengitys vapauttaa jännitystä pois kehosta. Laske hengityskertoja kymmeneen asti ja aloita alusta. Tunne ja havainnoi kehoa ja ympäristöä. Lopuksi avaa silmät. Ennen kuin nouset ylös niin käy läpi, miltä sinusta tuntuu juuri nyt.

Harjoitus 2:

**Nimi:** Mindfulness hengitysmeditaatio 4min

**Harjoitteen linkki:** <https://www.youtube.com/watch?v=9vQpJck-OzQ>

**Harjoitteen tarkoitus**: Auttaa palautumaan tähän hetkeen sekä rauhoittamaan mielen. Harjoituksessa puhe auttaa hengityksen tasaisuudessa.

**Harjoituksen kesto**: 3min 57sek

**Harjoituksessa käytettävät välineet**: Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta harjoitetta voi avustaa esimerkiksi tuoli tai tyyny, minkä päällä istua. Tai jos käytät julkista kulkuvälinettä voit käyttää kuulokkeita harjoituksen kuuntelemiseen.

Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö: Voi tehdä missä ja milloin vain, esimerkiksi myös julkista liikennevälinettä käyttäessäsi.

**Harjoituksen eteneminen:** Istu tuolilla tai alustalla kädet leväten reisien päällä sekä rentoutua hartiat. Sulje silmät, jos se tuntuu sinusta hyvältä. Tuo huomio hengitykseen ja tunne miten ilmavirta liikkuu sisään ja ulos. Hengitä omaan rauhalliseen tahtiin. Jos huomaat ajatusten harhailevan, niin tuo ne takaisin hengitykseen äläkä jää niihin kiinni. Lopuksi voit pikkuhiljaa liikutella käsiä ja jalkoja sekä avata silmät.

Harjoitus 3:

**Nimi:**10 minuutin ohjattu hengitysharjoitus istuen

**Harjoitteen linkki:** <https://www.youtube.com/watch?v=1Hkoz0DDxRA>

**Harjoitteen tarkoitus**: Rauhoittaa ja auttaa kehoa palautumaan.

**Harjoituksen kesto**: 9min 43sek

**Harjoituksessa käytettävät välineet**: Tämä harjoitus on tarkoitus tehdä, kun istut tuolialla. Voit myös käyttää kuulokkeita, jos olet julkisella paikalla esimerkiksi bussissa.

**Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö**: Voi tehdä missä vain, missä voit istua. Esimerkiksi junassa, työpaikalla tai koulussa tauon aikana tai vaikka linja-autossa.

**Harjoituksen eteneminen**: Istu rentona tuolilla jalkapohjat lattialla ja selkä suorana. Voi muutaman kerran pyöräyttää hartian ja rentouttaa ylävartalon. Voit harjoitteen ohjeen mukaan rentouttaa ylävartaloa ja asettaa kädet sopivaan asentoon. Käännä katse ja huomio omaan kehoon ja hengitykseen. Tee ohjeen mukaisestikehon liikkeet ja rentoutus. Tunne ja havainnoi jalkojen osat yksi kerrallaan harjoitteen mukaisesti. Keskity hengityksen rauhallisuuteen sekä rytmiin. Anna ajatusten etääntyä sekä päästä niistä irti ja tuo tietoisuus takaisin omaan hengitykseen. Lopuksi voit rauhassa avata silmät ja havainnoida, miltä kehossasi ja mielessä nyt tuntuu. Voit rauhassa herätellä kehoa.

Harjoitus 4:

**Nimi:** Mindfulness: keho- ja hengitysharjoitus

**Harjoitteen linkki:** <https://www.youtube.com/watch?v=SjOZtkKZXYY>

**Harjoitteen tarkoitus:** Olla läsnä ja huomioida mitä kehossa tapahtuu hengityksen aikana.

**Harjoituksen kesto:** 9min 27sek

**Harjoituksessa käytettävät välineet**: Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta harjoitetta voi avustaa esimerkiksi istumalla tuolilla.

**Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö**: Rauhallinen ja vähän häiriötekijöitä

**Harjoituksen eteneminen:** Istu tuolille tai lattialle sekä hae itsellesi ryhdikäs mutta rento asento. Siirrä katse alas lattialle tai laita silmät kiinni, jos se tuntuu hyvältä. Siirrä huomiota ohjeiden mukaisesti varpaista, jalkoihin, hengitykseen ja rentouta keho. Voit myös laittaa käden vatsan päälle, jos se helpottaa hengityksen seuraamista. Tee hengitysharjoitusta ohjeiden mukaisesti ja hengitä rauhalliseen tahtiin. Jos mieli lähtee seikkailmaan, niin ohjaa se takaisin hengityksen tarkkailuun. Ulkoiset tekijät voivat myös häiritä keskittymistä, mutta käännä silloinkin keskittyminen ja huomio takaisin hengitykseen. Lopuksi kuulet kellon äänen, jolloin ohjattu harjoitus loppu, mutta voit jatkaa harjoitusta itsenäisesti.

#  kategoria D: rentoutusharjoitteet

Kategoria D: Stressin hallinta- harjoitteet jossa on yhteensä 5 harjoitetta.

Harjoitus1:

**Nimi:** Rentoutusharjoitus töissä

**Harjoitteen linkki:** <https://www.youtube.com/watch?v=HBQ0uLSZnUE>

**Harjoitteen tarkoitus**: Rentoutua harjoituksen aikana ja ottaa hetken itsellesi työpäivän aikana.

**Harjoituksen kesto**: 10min

**Harjoituksessa käytettävät välineet**: Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta voit istua tuolilla ja käyttää kuulokkeita, jotta saat harjoituksesta kaiken hyödyn irti.

**Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö**: Voi tehdä missä vain, vaikka työpaikalla tai kotona. Varmista, ettei kukaan pääse häiritsemään sinua.

**Harjoituksen eteneminen**: Istu sohvalle tai työpöydän ääreen tuolille. Keskity tähän hetkeen ja hengitä muutama kerta syvään. Laita silmät kiinni, jos se tuntuu hyvältä. Jatka hengittämistä omaan tahtiin. Päästä irti kaikesta jännityksestä ja anna kehon rentoutua. Tunnustele miltä kehosi tuntuu. Rentouta hartiat ja muu ylävartalo. Miltä hengitys tuntuu eri puolilla kehoa. Jatka koko kehon rentoutusta harjoitteen ohjeiden mukaisesti. Hengitä rauhallisesti ja tasaisesti. Lopuksi voit hiljalleen herätellä varpaita ja sormia sekä pyöritellä hartioita.

Harjoitus 2:

**Nimi:** Rentoutusharjoitus [kaikki on hyvin 16min]

**Harjoitteen linkki**: <https://www.youtube.com/watch?v=oWC0SZBcSr4>

**Harjoitteen tarkoitus:** Rentouttaa koko keho sekä hengitys, saada rauhallisuutta päivään

**Harjoituksen kesto**: 15min 44sek

**Harjoituksessa käytettävät välineet**: Harjoituksen aikana voit ottaa alustaksesi patjan ja tyynyn pään alle.

**Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö**: Rauhallinen paikka voidaan tehdä myös esimerkiksi kesken koulupäivän tai työpäivän.

**Harjoituksen eteneminen**: Istu tai mene maahan makaamaan ja ota hyvä asento. Vie huomio hengitykseen ja hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Tunne miten keho rentoutuu jokaisella hengityksellä. Anna lupa itsellesi rentoutua ja rauhoittua. Sulje silmät, jos se tuntuu sinusta hyvältä. Huomioi ja rentouta ja päästä irti jännityksestä harjoitteen ohjeiden mukaisesti koko kehossa päästä varpaisiin yksi kohta kerrallaan. Hengitä syvään ja tunne olevasi rauhallinen, turvassa ja rentoutunut. Ajatukset, muistot ja erilaiset tunteet voivat tuntua hyvin konkreettisilta ja erilaisina kehollisina kireyksinä. Siitä huolimatta ne ovat vain ajatuksia ja tällä hetkellä kaikki on hyvin. Huomaat, miten jokaisella hengityksellä olet aina enemmän läsnä tässä hetkessä ja olet läsnä omassa mielessäsi sekä kehossasi. Voit antaa ajatusten mennä ja tulla omaan tahtiin, älä jää niihin kiinni nyt. Huomaat miten ajatukset alkavat rauhoittua ja muuttaa muotoa hiljalleen. Huomaat, miten sydämen syke rauhoittuu jokaisella ulos hengityksellä. Hengitä syvään ja rauhallisesti harjoitteen ohjeiden mukaisesti. Harjoituksessa lasketaan samalla kun hengitetään sisään ja ulos, mutta jos se ei tunnu hyvältä ei ole pakko laskea. Voit päästää irti negatiivisista tunteista, ajatuksista ja stressistä jokaisella uloshengityksellä. Lopuksi voit hiljalleen liikutella varpaita ja sormia sekä venytellä, jos se tuntuu sopivalta. Avaa silmät.

Harjoitus 3:

**Nimi:** Rentoutusharjoitus – jännitä -rentouta

**Harjoitteen linkki:** <https://www.youtube.com/watch?v=loLZIfXzReg>

**Harjoitteen tarkoitus**: Saada keho rentoutettua kokonaisvaltaisesti jännittämällä ja sen jälkeen rentouttamalla jokainen kehon osa vuorotellen.

**Harjoituksen kesto**: 14min

**Harjoituksessa käytettävät välineet:** Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta harjoitetta voi avustaa esimerkiksi maata makuualustalla, jotta sinulla on mukavampi olo harjoitusta tehdessä.

**Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö**: Rauhallinen ympäristö, jossa on mahdollisimman vähän häiriötekijöitä

**Harjoituksen eteneminen**: Asetu mukavaan istuma tai makuuasentoon ja sulje silmäsi. Jos jännittäminen ei välttämättä tunnu hyvältä jossain lihaksessa niin keskity enemmän lihaksen rentouttamiseen. Muista hengittää koko jännityksen ajan. Tee harjoitus ohjeiden mukaisesti ensin vasen nyrkki, sitten oikea nyrkki ja lopulta molemmat käsivarret. Tunne rentoutuneet kädet ja nauti tästä tunteesta. Jatka harjoitusta ohjeiden mukaisesti keskittyen hartioihin ja sen jälkeen kasvoihin. Hengitä muutama kerta syvään ja pidätä hengitystä sekä tunne jännitys kehossa. Jännitä vatsalihakset ja selkälihakset vuorollaan harjoitteen ohjeiden mukaisesti. Näiden jälkeen keskity vartalon alaosaan ja jännitä sekä rentouta jokainen kohta vuorollaan ohjeiden mukaan. Jännitä molempia jalkoja yhtä aikaa ja anna rentouden levitä jalkoihin. Anna rentouden tuntua koko kehossa päästä varpaisiin. Rentoudut nyt siinä määrin kuin se on sinulle mahdollista. Lopuksi voit hitaasti venytellä ja alkaa liikuttamaan käsiä ja jalkoja. Anna silti rentouden tunteen säilyä kehossa. Avaa silmät.

Harjoitus 4:

**Nimi:** Mindfulness- harjoitus: rusinasta rennoksi

**Harjoitteen linkki:** <https://www.youtube.com/watch?v=LG-mhIzyCXk>

**Harjoitteen tarkoitus**: Rentouttaa kehoa ja samalla opetellaan miltä keho tuntuu jännittyneenä ja rentona. Samalla harjoitus vahvistaa oman kehon tuntemista, kehotietoisuutta ja myönteistä suhdetta omaan kehoon.

**Harjoituksen kesto**: 6min 47sek

**Harjoituksessa käytettävät välineet**: Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta voit ottaa patjan makuu alustaksi, jotta sinulla on mukavampi olo harjoitusta tehdessä.

**Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö**: Rauhallinen ympäristö, missä voi maata lattialla.

**Harjoituksen eteneminen**: Asetu makaamaan selälleen jalat suorina ja kädet vartalon vieressä. Hengitä muutaman kerran syvään sisään ja ulos. Tunne samalla miten vatsa ja keho liikkuu hengityksen mukaan. Laita silmät kiinni, jos se tuntuu sinusta hyvältä. Jännitetään ja rentoutetaan kehoa päästä varpaisiin. Aloita jännittäminen kasvoista harjoitteen ohjeiden mukaisesti. Jatka harjoitusta jännittäen ja rentouta niska, hartiat ja kädet. Näiden jälkeen jännitä ja rentouta rintakehä, vatsa ja selkä ohjeen mukaisesti. Sitten tee sama jaloille kokonaisuudessaan. Jännitä vielä koko keho harjoitteen mukaisesti. Lopuksi tunnustele kehoa, miltä se tuntuu nyt.



Harjoitus 5:

**Harjoitteen nimi:**  Meditaatio- ja rentousharjoitus (30min), rentoutus, rentoutuminen, rauhoittavaa musiikkia.

**Harjoitteen linkki:** <https://www.youtube.com/watch?v=1qiV2RX5UwU>

**Harjoitteen tarkoitus**: Rentouttaa keho kokonaisvaltaisesti ja kehon rentous voi kestää vielä harjoituksen päättymisen jälkeenkin.

**Harjoituksen kesto**: 31min 43sek.

**Harjoituksessa käytettävät välineet**: Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta harjoitetta voi avustaa esimerkiksi käyttämällä peittoa tai painopeittoa, sekä käyttää alustaa, jonka päällä maata.

**Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö**: Rauhallinen ympäristö, missä on helppo keskittyä. Voit myös kuunnella harjoituksen omassa huoneessa ennen nukkumaanmenoa.

**Harjoituksen eteneminen**: Mene makaamaan ja hengitä rauhallisesti sekä yritä tietoisesti rauhoittaa hengitystahtia. Huomioi, missä hengitys tuntuu ja kulkee kehossasi. Mitä muutoksia rauhallinen hengitys tekee kehossa? Mieleen voi tulla ajatuksia, mutta anna niiden tulla ja mennä. Koita olla tarttumatta ajatuksiin, vaan anna niiden mennä. Tunnustele kehoasi, tuntuuko jossain esimerkiksi jännitettä. Jokaisella uloshengityksellä stressi ja jännitys purkaantuu ja lähtee pois kehosta. Havainnoi mitä tunteita tunnet harjoituksen aikana. Harjoituksessa on pitkiä taukoja, mutta keskity hengittämiseen omassa rauhallisessa tahdissa. Harjoituksessa puhutaan paljon kiitollisuudesta ja kevyestä olosta, jonka tämä harjoitus saa aikaan kehossa. Harjoituksen lopuksi voit hiljalleen alkaa liikuttamaan varpaita ja sormia.

# kategoria E: Kehonskannausharjoitteet

Kategoria E: Stressin hallinta- harjoitteet jossa on yhteensä 5 harjoitetta.

Harjoitus 1:

**Nimi**: Rentoutusharjoitus: kehon skannaus

**Harjoitteen linkki:** <https://www.youtube.com/watch?v=eSE2QUUbdzc>

**Harjoitteen tarkoitus**: Auttaa huomaamaan kehon erilaisia tuntemuksia pelkän kivun havaitsemisen sijaan. Lisää tietoista läsnäoloa.

**Harjoituksen kesto**: 9min 43sek

**Harjoituksessa käytettävät välineet**: Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta voit käyttää makuualustaa, jotta sinulla on mukavampi olo harjoitusta tehdessä.

Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö: Voit tehdä harjoituksen, vaikka heti herätessä tai nukkumaan käydessä tai bussissa istuessa. Voit siis tehdä harjoituksen missä vain ja koska vain.

**Harjoituksen eteneminen**: Aloita harjoite ottamalla hyvä asento. Voit sulkea silmät tai suunnata katseen alaviistoon. Hengitä syvään nenän kautta ja ulos suun kautta muutaman kerran. Sitten voit palata omaan luonnolliseen hengitykseen. Harjoituksen aikana ajatukset voivat harhailla pois harjoituksesta, mutta käännä huomio takaisin omaan kehoon. Havainnoi kehon osia ja tuntemuksia kantapäästä päähän asti harjoitteen ohjeiden mukaisesti. Harjoitteessa huomioit kehossa olevat tuntemukset ja huomaatko jalkojen välisiä eroavaisuuksia tuntemuksissa. Huomaatko rintakehässä tai selässä erilaisia tuntemuksia tai sen painoa alustaa vasten. Lopuksi harjoitteessa käydään läpi pään alue, huomaatko siellä erilaisia tuntemuksia tai puoli eroja? Kuvittele harjoitteen mukaisesti kehosi läpi kulkeva linja, huomaatko puoli eroja? Harjoitteen lopuksi voit hengittää parikertaa sisään ulos ja liikuttaa sormia ja varpaita. Avaa silmät. Mieti itseksesi, huomasitko eroavaisuuksia kehon eri osien välillä.

Harjoitus 2:

**Nimi**: Mindfulness kehonskannaus 18min

**Harjoitteen linkki**: <https://www.youtube.com/watch?v=J6YI4KdHr6Y>

**Harjoitteen tarkoitus**: Rentouttaa ja rauhoittaa kehoa sekä harjoittaa kykyä sietää ikävältä tuntuvia asioita.

**Harjoituksen kesto**:18min 32sek

**Harjoituksessa käytettävät välineet:** Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta voit käyttää makuualustaa, jotta sinulla on mukavampi olo harjoitusta tehdessä.

Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö: Rauhallinen ympäristö jossa on vähän häiriötekijöitä. Voit tehdä harjoituksen koska tahansa, joko päivän aloitukseksi tai illalla ennen nukkumaan menoa.

**Harjoituksen eteneminen**: Asetu mukavaan makuu asentoon lattialle tai alustalle. Sulje silmät, jos se tuntuu hyvältä. Harjoituksessa suunnataan huomio eri kohtiin kehossa ohjeiden mukaisesti. Jos ajatukset harhailevat muualle, niin siirrä huomio takaisin kehoon. Ensin siirretään huomio vasempaan jalkaan ja sen eri osiin ohjeiden mukaisesti. Vasemman jalan jälkeen huomio siirretään oikeaan jalkaan ohjeiden mukaisesti. Huomioi onko jalkojen tuntemuksien välillä erilaisuuksia? Jalkojen jälkeen havainnoi keskivartaloa ja sen liikettä hengityksen tahdissa sekä niiden tuntemuksia. Harjoitteen ohjeiden mukaisesti huomio siirtyy hiljalleen molempiin käsiin ja niiden tuntemuksiin. Huomaatko käsien tuntemuksissa eroja? Käsien jälkeen huomio siirretään niskaan ja pään alueelle harjoitteen ohjeiden mukaisesti. Huomioi alueen tuntemukset. Lopuksi käy vielä läpi koko keho varpaista päälaelle asti. Keskity hengitykseen ja anna kehon levätä alustaa vasten. Jos ajatuksesi alkaa harhailla, niin palauta se hengitykseen ja sen liikkeeseen. Voit hiljalleen aloittaa liikuttamaan sormia ja varpaita. Voit avata silmät ja nousta istumaan.

Harjoitus 3:

**Nimi**: Mindfulness harjoitus- minä ja kehoni

**Harjoitteen linkki:** <https://www.youtube.com/watch?v=wKjl85tl2v8&t=10s>

**Harjoitteen tarkoitus**: Harjoitellaan huomion keskittämistä oman kehon aistimiseen sekä oman kehon arvostamista.

**Harjoituksen kesto**:5min 50sek

Harjoituksessa käytettävät välineet: Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta voit käyttää makuualustaa tai tyynyä, jotta sinulla on mukavampi olo harjoitusta tehdessä.

**Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö**: Rauhallinen ympäristö ja voit tehdä sen missä vain.

**Harjoituksen eteneminen**: Ota hyvä asento istuen tai maaten ja anna kehon rentoutua. Sulje silmät, jos se tuntuu hyvältä. Vie huomio hengitykseesi ja anna sen kulkea rauhallisesti. Tuo huomio omaan kehoon, minkälaisia tuntemuksia tunnet jaloissa, käsissä ja kasvoilla. Mieli voi olla levoton ja ajatukset lähteä muualle, jos niin käy ohjaa ne takaisin omaan kehoon. Harjoituksessa puhutaan paljon kehon voimavaroista ja sen tärkeydestä. Huomioi vielä kehosi ja hengityksen rauhallinen rytmi. Lopuksi voit hiljalleen avata silmäsi.

Harjoitus 4:

**Nimi:** Mindfulness harjoitus- rentouttava kehon havainnointi

**Harjoitteen linkki**: <https://www.youtube.com/watch?v=_rabVo_KBkA>

**Harjoitteen tarkoitus:** Tarkoituksena on huomioida kehon tuntemuksia tässä hetkessä. Autat kehoa palautumaan stressaavasta päivästä.

**Harjoituksen kesto:** 14min 50sek

**Harjoituksessa käytettävät välineet**: Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta harjoitetta voi avustaa esimerkiksi painopeitolla tai kuulokkeilla.

Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö: Rauhallinen ympäristö, jossa on mahdollisimman vähän häiriötekijöitä. Voit kuunnella harjoituksen ennen nukkumaanmenoa omassa sängyssä.

**Harjoituksen eteneminen**: Asetu maaten alustalle tai sängylle ja laita peitto päälle, jos se tuntuu mukavalta. Voit myös sulkea silmät, jos haluat. Seuraa hengitystä omassa normaalissa rytmissä. Jokaisella uloshengityksellä ilma vie pois mukanaan negatiivisia asioita ja murheita. Hengityksen avulla voit palauttaa ajatukset takaisin omaan kehoosi, kun huomaat että ajatukset ovat muualla. Harjoituksessa havainnoidaan koko keho tarkasti ja yksityiskohtaisesti päälaesta aina varpaisiin asti. Tee havainnointia harjoitteen ohjeiden mukaisesti. Miten tunnet hengityksen liikkeen kehossa. Havainnoi myös ympäristö sen lämpötila ja äänet. Huomaa lopuksi kehosi kokonaisena ja anna hengityksen virrata koko kehon läpi. Tunne koko kehosi alustaa vasten. Kiitä kehoasi siitä, että se on kannatellut ja liikuttanut sinua koko päivän.

Harjoitus 5:

**Nimi:** Ankkurointiharjoitus

**Harjoitteen linkki:** <https://www.youtube.com/watch?v=i2iax5e05M0&t=1s>

**Harjoitteen tarkoitus:** Auttaa rauhoittamaan ja tuomaan tietoisuuden tähän hetkeen.

**Harjoituksen kesto**: 4min 32sek

**Harjoituksessa käytettävät välineet**: Tämä harjoitus ei edellytä välineen käyttöä, mutta harjoitetta voi avustaa esimerkiksi istumalla tuolilla harjoituksen ajan.

**Harjoituksen toteutukseen soveltuva ympäristö:** Voit tehdä harjoituksen missä vain esimerkiksi koulussa tai linja-autossa istuessa.

**Harjoituksen eteneminen**: Ota mukava asento tuolilla laita kädet syliin ja suorista selkäsi. Aloita suuntamaalla huomia jalkoihin ja tarkkaile niiden tuntemuksia harjoitteen ohjeen mukaisesti. Harjoitteessa käydään jalat läpi varpaista koko kehon alaosaan. Aisti kaikki tuntemukset ja miten ne muuttuvat harjoitteen aikana. Huomioi myös hengitys ja sen tuomat liikkeet.

LÄHTEET

Heidi Alamikkelä. (15.10.2019). Rentoutusharjoitus töissä [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=HBQ0uLSZnUE>

Jumppakissa. (17.12.2014). Harjoitus stressin ja jännityksen poistamiseksi [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=6h_BARSvBGw>

Jumppakissa. (16.12.2014). Helppo hengitys- ja rentoutusharjoitus selkäkipuun ja stressiin [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=LpYrxFclJEE>

Maija Luomala. (07.08.2015). Meditaatio- ja rentoutumisharjoitus (30min), rentoutus, rentoutuminen, rauhoittavaa musiikkia [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=1qiV2RX5UwU>

Mehiläinen. (07.03.2017). Rentoutusharjoitus – jännitä – rentoutua [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=loLZIfXzReg>

Mielenterveystalo. (n.d.) Tietoinen kävely [äänite]. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/tietoinen-lasnaolo/2-tietoinen-kavely-1516>

Miia Huitti. (12.06.2018). Unirentoutus Stressikupla [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=xD2QQI0oxqg>

MindfulPeace. (23.01.2016). Guided mindfulness meditation on sleep- deep, calming, and relaxing [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=ROzhPtg-91g>

Neuvokasperhe. (24.03.2020). Mindfulness- harjoitus: Rusinasta rennoksi [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=LG-mhIzyCXk>

Pikkuoksa. (12.12.2013). Pika-apu stressinhallintaan [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=6UzxSjJiDIE>

PinkMoon. (16.09.2021). Stressin lievitys- lyhyt meditaatio stressiin (kuulovammaisille sopiva) [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=m8Bk5uLDvXY>

Suomen mielenterveys ry. (28.01.2015). Ankkurointiharjoitus- mindfulness- harjoitus [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=i2iax5e05M0&t=1s>

Suomen mielenterveystalo ry. (28.11.2015). Kehon kuuntelu iltaisin- mindfulness-harjoitus [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=fZ_al1GA8Y8&t=3s>

Suomen mielenterveys ry. (nd). Ystävällisyyttä itsellemme [video]. Soundcloud. <https://soundcloud.com/user-582035810/ystavallisyytta-itsellemme?utm_source=clipboard&utm_campaign=wtshare&utm_medium=widget&utm_content=https%253A%252F%252Fsoundcloud.com%252Fuser-582035810%252Fystavallisyytta-itsellemme>

Suomen kipu ry. (25.02.2022). Rentoutusharjoitus: kehon skannaus [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=eSE2QUUbdzc>

Sydänliitto. (03.02.2020). Mindfulness harjoitus- läsnä luonnossa [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=2faOzDf3m7w>

Sydänliitto. (25.08.2021). Mindfulness harjoitus- minä ja kehoni [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=wKjl85tl2v8&t=10s>

Sydänliitto. (07.03.2020). Mindfulness harjoitus- rentouttava kehon havainnointi [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=_rabVo_KBkA>

Sydänliitto. (28.09.2017). Minfdulness- harjoitus 7min [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=cF68gVXtwdg>

Sydänliitto. (11.09.2017). Mindfulness hengitysmeditaatio 4min [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=9vQpJck-OzQ>

Sydänliitto. (11.09.2017). Mindfulness kehonskannaus 18min [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=J6YI4KdHr6Y>

Tiina Tuovila. (25.5.2014). Mindfulness: keho- & hengitysharjoitus [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=SjOZtkKZXYY>

Tytti Koro. (11.03.2018). Rentoutusharjoitus/kaikki on hyvin 16min/Tytti Koro [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=oWC0SZBcSr4>

VR matkalla. (10.08.2021). 10 minuutin ohjattu hengitysharjoitus istuen [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=1Hkoz0DDxRA>