

# Kasvojen rentoutus

Ota hyvä ja rento asento istuen, seisten tai maaten. Anna hartioiden ja kaulan lihasten rentoutua.

Jos hyvältä ja sopivalta tuntuu, voit sulkea silmäsi. Vie huomiosi ensin päälle. Onko päälle joitain kohtia, joista voisit hellittää?

Siirrä huomiosi sen jälkeen otsan alueelle. Onko otsan alueella kohtia, joista voisit hellittää? Käytä mielikuvaa, että kaikki otsan rypyt siliävät.

Siirrä huomiosi seuraavaksi silmien alueelle. Rentouta silmät, rentouta turhat jännitykset silmien ympäriltä. Anna silmien levätä silmäkuopissa, kuin ne olisivat turvallisessa pesässä.

Vie sitten huomiosi poskien alueelle, onko poskien alueella kohtia, joista voisit hellittää?

Vie seuraavaksi huomiosi leuan alueelle, pystytkö antaa leuan rentoutua ja valahtaa alaspäin? Anna kielen rentoutua, etsi sille mahdollisimman hyvä paikka. Anna ylä- ja alahampaiden irrota kevyesti toisistaan.

Onko kasvoissasi vielä joku kohta, josta voisit hellittää? Sinulla on vain lupa olla.

Kun tunnet olevasi valmis, palaa omaan luonnolliseen tapaasi hengittää.

Tunnustele hetki, miltä harjoitus sinusta tuntui.

Jos silmäsi olivat kiinni, voit alkaa pikkuhiljaa availemaan niitä.

Kiitos harjoituksesta.

