



Harjoitusopas

# VIRTUAALINEN RENTOUTUS

# VR ohjaimien ohjeet

Virtuaalinen rentoutuspeli vaatii Meta Quest 2- tai Meta Quest 3 -lasit. Meta Questin mukaan VR-laseja ei suositella alle 10-vuotiaille lapsille.

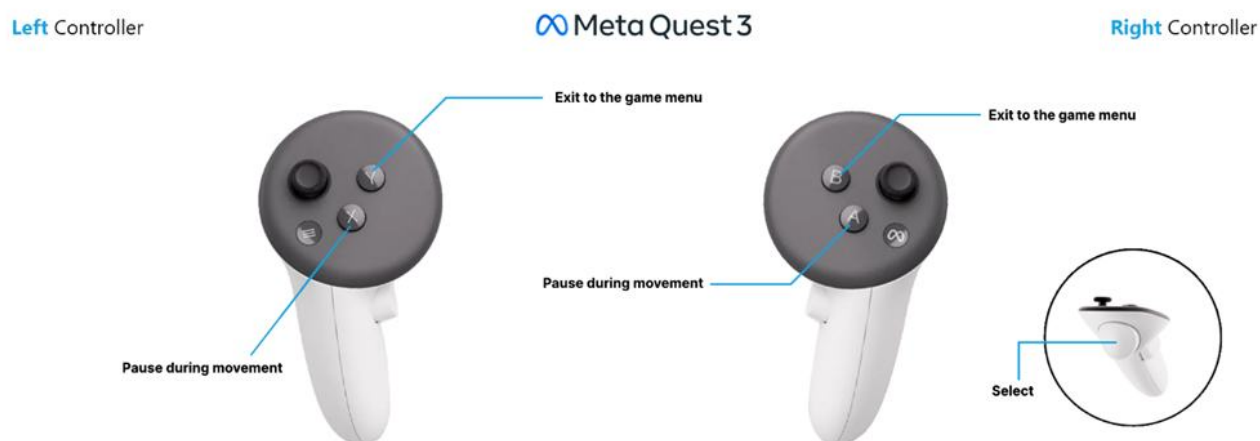
Virtuaalista rentoutuspeliä varten voit käyttää joko vasenta tai oikeaa ohjainta. Tarvitset vain yhden ohjaimen.

A-nappi (oikea ohjain) ja X-nappi (vasen ohjain) ovat taukopainikkeita, joita voit käyttää liikkuessasi pelissä eteenpäin.

Voit pysäyttää liikkeen, jos haluat katsella ympärillesi liikkumatta. Taukopainike ei toimi hengitysharjoitusten aikana.

B-napilla (oikea ohjain) ja Y-napilla (vasen ohjain) voit poistua pelistä ja palata päävalikkoon.

Ohjaimen etupuolella olevalla painikkeella voit valita maiseman (Yö metsässä tai Aurinkoinen järvi) päävalikossa.



Harjoittele seuraavilla sivuilla olevia hengitystekniikoita ennen virtuaalisen rentoutuspelin kokeilua.



Varoitus! Jos tunnet huimausta, pahoinvointia tai pyörrytystä, ota VR-lasit heti pois pästäsi.

# YÖ METSÄSSÄ



Tervetuloa Yömetsään.

Tarkkaile metsää ympärilläsi. Mitä näet? Mitä kuulet? Miltä se sinusta tuntuu?

Liikkuessasi metsässä kohtaat erilaisia eläimiä. Kukin eläin näyttää sinulle hengitysharjoituksen.

Voit tutustua niihin etukäteen, jotta tunnet harjoitukset jo valmiiksi pelin aikana.

# Pupun hengitysharjoitus



Toista kolme kertaa



Lepuuta käsiäsi kehosi sivuilla. Hengitä sisään nenän kautta hitaasti ja nosta käsiäsi, kunnes sormet koskettavat toisiaan pään yläpuolella – laske viiteen.



Pidätä hengitystä hetken.



Laske kädet hitaasti alas ja hengitä ulos suun kautta – laske viiteen.

# Käärmeen hengitysharjoitus



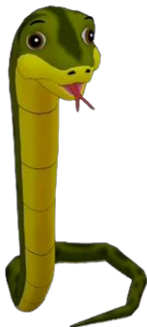
Toista kolme kertaa.



Muodosta suullasi pieni "o" ja hengitä syvään sisään suun kautta – laske kolmeen.



Pidätä hengitystä hetken.



Hengitä ulos hitaasti suun kautta ja sihise kuin käärme – laske kolmeen.

# Karhun hengitysharjoitus



Toista kolme kertaa



Aseta kädet vatsasi päälle. Hengitä syvään ja hitaasti nenän kautta niin, että vatsasi nousee kevyesti käsiä vasten – laske neljään.



Pidätä hengitystä hetken.



Hengitä rauhallisesti ulos suun kautta – laske neljään. Tunne samalla vatsasi liike sisäänpäin.

# AURINKOINEN JÄRVIMAISEMA



Tervetuloa kauniille Aurinkoiselle Järvelle.

Tarkkaile järveä ja sen ympäristöä. Minkä vuodenajan arvelet olevan? Mitä näet? Mitä kuulet? Miltä se sinusta tuntuu?

Liikkuessasi maisemassa kohtaat erilaisia eläimiä ja kasvin. Kukin näyttää sinulle hengitysharjoituksen.

Voit tutustua niihin etukäteen, jotta tunnet harjoitukset jo valmiiksi pelin aikana.

# Kalan hengitysharjoitus



Toista kolme kertaa



Hengitä sisään suun kautta- laske kolmeen- ja täytä posket ilmalla.



Pidätä hengitystä hetken.



Puhalla ilma ulos suun kautta - laske kolmeen.

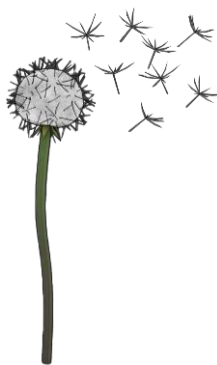
# Voikukan hengitysharjoitus



Toista kolme kertaa



Kuvittele, että pidät kädessäsi  
voikukkaa. Hengitä syvään sisään nenän  
kautta – laske kolmeen.



Hengitä hitaasti ulos suun kautta –  
kuvittele puhaltavasi voikukan haituvat  
pois – laske viiteen.

# Kimalaisen hengitysharjoitus



Toista kolme kertaa



Katso alas eteensi tai sulje silmäsi.  
Hengitä sisään nenän kautta - laske  
neljään.



Hengitä ulos nenän kautta suu suljettuna.  
Tee samalla pitkä "hmm" tai mehiläisen  
kaltainen pörisevä ääni - laske neljään.



## 4-7-8-hengitystekniikka

Näitä hengitystekniikoita voit harjoitella missä tahansa ilman VR-laitteita. Kokeile hengitysharjoituksia istuen tai makuuasennossa.

Kun taidot kehittyvät, voit pidentää sisäänhengityksen, pidätyksen ja uloshengityksen kestoja sekä toistojen määrää. Kokeile esimerkiksi 4-7-8-hengitystekniikkaa:

1. Hengitä sisään 4 sekuntia
2. Pidätä hengitystä 7 sekuntia
3. Hengitä ulos suun kautta 8 sekuntia



Jos tunnet huimausta tai pyörrytystä harjoituksen aikana, pidä tauko.

