



PIHLAJALINNAN MINITAUKO-OPAS

Minitauot — pieni tauko, suuri hyöty

Työpäivän aikana palautuminen on avain jaksamiseen ja tehokkuuteen. Tutkimusten mukaan lyhyetkin tauot voivat alentaa verenpainetta, vähentää stressihormonien määrää elimistössä ja parantaa kognitiivista suorituskykyä. Minitaukoja, eli 30 sekunnista muutamaan minuuttiin kestäviä taukoja, suositellaan pidettäväksi useita kertoja työpäivän aikana, noin 30 minuutin välein. Ne ovat erityisen tärkeitä kiireisinä ja stressaavina hetkinä, jolloin keho ja mieli kuormittuvat eniten. Jokainen voi valita itselleen sopivan tavan tauottaa työtä ja lisätä palautumista päivän mittaan.

Miten toteuttaa minitauko?

Minitauon voi tehdä työpisteellä tai liikkeessä. Se voi olla rauhoittava hetki, kuten hengitysharjoitus tai ikkunasta ulos katsominen, tai fyysinen aktivointi, kuten venyttely tai kevyt liike.

Esimerkkejä minitauoista

1 SYVÄHENGITYS

- Ota mahdollisimman hyvä asento.
- Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos, mieluusti nenän kautta.
- Kohdistu huomio hengitykseesi.
- Halutessasi voit asettaa toisen kätet rintakehälle ja vatsalle. Kun hengität pallealla, vatsalla lepäävä käsi nousee ja laskee ja rintakehällä oleva käsi pysyy paikallaan.

2

TIETOINEN LÄSNÄOLO

- Sulje silmät ja kiinnitä huomiosi kehosi tuntemuksiin.
- Avaa silmät ja havainnoi ympäristöä. Mitä näet, kuulet, haistat ja mitä tunnet?
- Sulje silmät uudelleen ja vie käy kehosi tuntemukset läpi uudelleen päästä varpaisiin. Jatka näin 30 sekuntia.
- Avaa silmät uudelleen ja huomioi jälleen ympäristöäsi. Jatka näin 30 sekuntia.
- Voit toistaa harjoituksen muutaman kerran.

3

AKTIVOI LIHAKSET LIIKKEELLE

- Nouse ylös ja ravistele jalkoja.
- Nyrkkeile ilmaan muutamia kertoja.
- Kurota kätet ilmaan ja venyttele kylkiä
- Vie kätet eteen vaakatasoon kyynärpäät suorina ja kämmenselät ylöspäin. Avaa kätet sivulle ja käännä peukalot ulospäin. Pidä asento muutama sekunti ja palauta.