



Harjoitus: Syvähengitys

Miksi?

Tämän harjoituksen avulla opit havainnoimaan omaa hengitystäsi. Vähitellen opit säätelemään sitä olosi rauhoittamiseksi.

Tämä on tärkeä taito, koska jännityksen ja ahdistuksen yhteydessä sisään- ja uloshengitykset voivat muuttua lyhyiksi, jopa huohottaviksi.

Miten?

Harjoittele hengityksen pidentämistä ja syventämistä.

Vedä ensin keuhkot hitaasti aivan täyteen ilmaa. Puhalla sen jälkeen ne rauhallisesti tyhjiksi.

Tukena voit käyttää apuvälineitä tai mielikuvia:

- Asetu makuulle, ja aseta pehmolelu vatsasi päälle. Yritä saada lelu nousemaan ja laskemaan hengityksen avulla.
 - Kuvittele hengittäväsi sisään herkullista pizzan tuoksua. Kuvittele ulos hengittäessä puhalttaa ilma ulos kuin täyttäisit jättimäistä ilmapalloa.
-