



# Harjoitus: Hengähdystauko (4:34)

---

## Miksi?

Opit nopean keinon, jolla voit tulla tietoisiksi ajatuksistasi ja tuntemuksistasi sekä ankkuroida itsesi nykyhetkeen.

## Miten?

Hengähdystauko on lyhyt harjoitus, jonka voit tehdä säännöllisesti esimerkiksi työpäivän lomassa, bussissa istuessasi, aamulla herätessäsi tai illalla, kun olet menossa nukkumaan.

Voit tehdä harjoituksen istuen tai seisten.

Harjoitusta on hyvä tehdä päivittäin ja joskus useammankin kerran päivässä.

- Harjoitusta on tärkeä tehdä säännöllisesti vähintään 2–3 viikon ajan.
- Säännöllinen harjoittelu saa aikaan kestävämpiä muutoksia.

---

## Hengähdystauko tekstinä

Muuta hengähdystauon aluksi asentoasi tietoisesti ja päättäväisesti. Ota nyt sellainen asento, joka ilmentää arvokkuutta ja valppautta. Selkä on suorana, mutta ei jäykkänä. Hartiat valahtavat alas, rintakehä avautuu. Jos haluat, voit sulkea silmät.

Ensimmäisessä vaiheessa tullaan tietoisiksi siitä, mitä juuri tässä hetkessä tapahtuu. Keskity tiedostamaan sisäinen kokemuksesi, ja kysy: ”Mitä minä koen juuri nyt? Mitä ajatuksia mielessäni liikkuu?”. Voit nähdä ajatuksesi mielensisäisinä tapahtumina. Voit halutessasi pukea ne sanoiksi. Mitä tunteita mielessäni on juuri nyt?

Jos olo on hankala tai on paha olla, käänny niitä tuntemuksia kohti. Ota mukaan kaikki tuntemukset. Tässä sitä ollaan, ja näin asiat ovat juuri nyt. Mitä tuntemuksia kehossa on juuri nyt? Voit kenties käydä kehon pikaisesti läpi. Tunnetko jossain päin kireyttä tai jännitystä? Nyt tiedät, mitä tässä hetkessä tapahtuu. Olet irrottanut automaattiohjauksesta.

Toinen vaihe: Huomio keskitetään, ja kohdistetaan hengityksen liikkeisiin palleassa. Keskitä huomio pallean liikkeisiin. Tunne, kuinka pallea venyy hieman jokaisella sisäänhengityksellä ja laskee jokaisella uloshengityksellä. Anna tietoisuuden levätä lempeästi hengityksessä. Aisti hengitys koko matkan, kun hengität sisään, ja koko matkan, kun hengität ulos. Ankkuroi itsesi hengityksen avulla nykyhetkeen. Aina, kun mieli lähtee vaeltelemaan, tuo huomio lempeästi takaisin hengitykseen.

Kolmas vaihe: Tietoisuuden alaa laajennetaan niin, että se käsittää koko kehon ja hengityksen. Tiedosta asento, kasvon ilmeet, miltä koko keho tuntuu. Jos jossain päin olo tuntuu hankalalta, tiedostat jännitystä tai vastustusta, kokeile hengittää lempeästi noiden tuntemusten läpi.

Ehkä tunnet, miten keho pehmenee ja hellittää jokaisen uloshengityksen myötä. Ja nyt, tuo tämä laajentunut avara tietoisuus myös päivän seuraaviin hetkiin.

---