



Harjoitus: Palleahengitys

Miksi?

Palleahengityksen aktivoiminen sekä hengitysrytmin syventäminen ja rauhoittaminen lievittää yleensä ahdistuksentunnetta. Tämä voi tapahtua lähes välittömästi.

Oikean hengitystekniikan myötä myös muut lihasryhmät rentoutuvat.

Tässä harjoituksessa opit havainnoimaan hengitystäsi ja aktivoimaan rauhallisen palleahengityksen.

Miten?

1. Ota mukava asento. Älä kuitenkaan risti jalkojasi.
2. Aseta toinen käsi rintakehällesi ja toinen vatsasi päälle.
3. Hengitä hitaasti sisään ja ulos.
4. Pyri siihen, että ainoastaan vatsalla lepävä käsi liikkuu hengityksen aikana. Rintakehän tulisi pysyä paikoillaan.
5. Kiinnitä huomiosi hengitykseesi, ja jatka tällä tavalla hengittämistä hetken aikaa.

Harjoittele palleahengitystä etukäteen videon avulla. Tee harjoitus silloin, kun tunnet stressaantuvasi ja stressaantuneisuus häiritsee arjen toimintaasi.

Tätä harjoitusta on tärkeää tehdä useamman kerran. Älä jää miettimään, teetkö sitä oikein tai oikeassa kohtaa. Tärkeintä on tekeminen.

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.
-