



Harjoitus: Vastustettu uloshengitys

Miksi?

Rauhallisella uloshengityksellä viestitään aivoille, että tilanteessa ei ole mitään uhkaavaa ja nyt voi rauhoittua. Tässä harjoituksessa opit säätelemään hengitystä autonomisen hermoston rauhoittamiseksi.

Miten?

1. Ota mukava asento.
2. Hengitä ensin rauhallisesti sisään ja ulos.
3. Ohjaa sisäänhengitystä kohti kylkiluiden välejä niin, että rintakehäsi liikkuu. Voit myös antaa vatsasi liikkua.
4. Jos et vielä hengittänyt ulos suun kautta, tee se nyt. Kun hengität ulos, kuvittele itsellesi ohut mehupilli, jonka ympärille kiedot huulesi ja jonka läpi puhallat ulos. Tällöin vastustat uloshengitystäsi ja siitä tulee sisäänhengitystäsi pidempi.
5. Kun uloshengityksesi päättyy, anna hengityksen päästä sisään sen sijaan, että hengittäisit voimallisesti sisään.
6. Jatka vastustettua uloshengitystä ja ilman sisään päästämistä itsellesi sopivan aikaa. Kun harjaannut tässä, voi olla, että kehon rauhoittamiseksi riittää vain muutama hengityspari.

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.
-