



# Harjoitus: Pyöröhengitys

---

## Miksi?

Pyöröhengitys auttaa rauhoittamaan hengityksen rytmiä. Hengitysrytmin syventäminen ja rauhoittaminen lievittää ahdistusentunnetta ja rentouttaa kehoa.

## Miten?

Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Tunne tai kuvittele, miten sisäänhengitys kulkee selkärankaa pitkin ylöspäin.

Tunne tai kuvittele, miten uloshengitys laskeutuu selkärangan etupuolella alaspäin. Anna uloshengityksen laskeutua hitaasti ja rauhallisesti.

Tarkkaile tätä rauhallista pyöröliikettä muutamien hengitysten ajan.

Katso video pyöröhengityksestä. Video on tuotettu Helsingin kaupungin Digimieli-hankkeessa.

VIDEO täältä: [https://youtu.be/pzeMvX91CD8?list=PLpF1YJHDxvUo-Njs7u-hNC71SM\\_4Mgi0P](https://youtu.be/pzeMvX91CD8?list=PLpF1YJHDxvUo-Njs7u-hNC71SM_4Mgi0P)

---