



# Harjoitus: Hengähdystauko (13:42)

---

## Miksi harjoitusta on hyvä tehdä?

Opit nopean keinon, jolla voit tulla tietoisiksi ajatuksistasi ja tuntemuksistasi. Tämä auttaa sinua pärjäämään vaikeiden tunteiden kanssa.

## Miten harjoitusta tehdään?

Hengähdystauko on lyhyt harjoitus, jonka voit kuunnella säännöllisesti. Voit tehdä harjoituksen esimerkiksi koulupäivän lomassa, bussissa istuessasi, aamulla herätessäsi tai illalla, kun olet menossa nukkumaan. Voit tehdä harjoituksen istuen tai seisten.

Harjoitusta on tärkeä tehdä säännöllisesti vähintään 2–3 viikon ajan.

Säännöllinen harjoittelu saa aikaan kestävämpiä muutoksia.

Tee harjoitusta erityisesti silloin, kun olosi on stressaantunut, ahdistunut tai levoton.

Voit kuunnella äänitteen tai lukea sen.

---

## Hengähdystauko tekstinä

Voit tehdä hengitysharjoituksen istuen tai seisten. Ota asento, joka on ryhdikäs, mutta myös mukava.

Suorista selkäsi, mutta yritä pitää asento rentona. Tärkeintä on, että olosi on mukava. Anna myös hartioidesi rentoutua.

Jos haluat, voit sulkea silmäsi.

Keskity huomaamaan se, mitä koet nyt. Kysy itseltäsi: ”Mitä minä koen juuri nyt? Mitä ajatuksia mielessäni liikkuu?”

Saatat nähdä ajatuksesi mielensisäisinä tapahtumina. Voi myös olla, että kuulet ne sanoina.

Yritä seuraavaksi huomata, millaisia tunteita mielessäsi ja kehossasi on.

Jos olosi on hankala tai sinun on paha olla, tutki näitä tuntemuksia uteliaasti. Jos olosi on hyvä, tutki uteliaasti myös niitä tuntemuksia.

Ole kuin tieteilijä, joka yrittää selvittää, missä eri tunteet sijaitsevat ja millaisia ne ovat. Missä kohdassa kehoasi tuntuu mikäkin tunne? Missä esimerkiksi ahdistus tai ilo tuntuu?

Käy koko keho mielessäsi läpi. Tuntuuko jossain päin kireyttä tai jännitystä? Tunnetko tunteita rintakehälläsi, kaulallasi, päässäsi, selässäsi, vatsassasi tai muualla kehossasi?

Yritä huomata kaikki tuntemukset neutraalisti ja hyväksyvästi. Tässä minä olen. Näin asiat ovat juuri nyt.

Nyt tiedät, mitä tässä hetkessä tapahtuu. Olet läsnä tässä hetkessä.



Nyt kiinnitä huomiosi liikkeeseen, jonka hengitys saa aikaan. Voit asettaa toisen käden rintakehällesi ja toisen vatsasi päälle. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos.

Uloshengitys voi olla hieman pidempi kuin sisäänhengitys. Voit pitää uloshengityksen jälkeen pienen tauon. Tauon jälkeen vedä henkeä sisään.

Huomaa, miten rintakehäsi ja vatsasi liikkuvat, kun hengität. Kumpi nousee enemmän? Onko se rintakehä vai vatsa?

Kiinnitä huomiosi siihen käteen, joka on vatsallasi. Yritä hengittää siten, että ainoastaan vatsallasi oleva käsi liikkuu hengityksen aikana. Rintakehälläsi oleva käsi pysyy paikoillaan.

Kun vain vatsallasi oleva käsi liikkuu, hengität palleahengitystä. Palleahengitys rauhoittaa hermostoasi.

Kun alat ajattelemaan jotakin muuta, muistuta itseäsi lempeästi siitä, että keskityt nyt vain hengitykseen. Annan vatsasi edelleen kohoilla hengityksen tahdissa.

Voit kokea hengityksen monessa eri kohtaa kehoasi. Huomaa, miltä hengitys tuntuu sieraimissasi. Huomaa, miltä hengitys tuntuu nenäsi sisällä ja nielussasi. Huomaa, miltä hengitys tuntuu rintakehässäsi. Huomaa, miltä hengitys tuntuu vatsassasi.

Kiinnitä nyt huomiosi koko kehoosi. Huomaa kehosi asento. Huomaa kasvojesi ilme. Huomaa, miltä koko kehossasi tuntuu.

Jos jossain kohdassa kehoasi tuntuu hankalalta, kuvittele, että hengityksesi virtaa keuhkoistasi juuri tuohon paikkaan. Tämä mielikuva voi helpottaa oloasi hieman. Ehkä tunnet, miten keho rentoutuu ja jännitykset hellittävät jokaisen uloshengityksen myötä.

Jos suljit silmäsi, voit nyt avata ne. Katsele ympärillesi. Huomaa, missä olet. Pane merkille, millaisia ääniä kuulet. Huomaa, mitä ympärilläsi on. Millaisia värejä ja muotoja näet?

Toista tämä harjoitus säännöllisesti. Tee sitä erityisesti silloin, kun olosi on stressaantunut, ahdistunut tai levoton.

---