



Harjoitus: Palleahengitys

Miksi?

Opit havainnoimaan hengitystäsi ja aktivoimaan rauhallisen palleahengityksen. Tämä voi jo yksin riittää lievittämään ahdistusentunnetta.

Miten?

Tee harjoitus seuraavien ohjeiden mukaan tai alta löytyvän äänite tekstinä mukaan.

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

Tee harjoitus silloin, kun tunnet ahdistuviasi ja ahdistuneisuus häiritsee arjen toimintaasi.

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

Palleahengitys – Äänite tekstinä

Asettaudu mukavasti, mieluiten istuma-asentoon. Jos tämä hengitysharjoitus on sinulle ennestään tuttu, voit myös tehdä sen seisten tai maaten.

Tämän harjoituksen ei tulisi aiheuttaa epämukavaa oloa. Jos huomaat hengästyväsi, sinua alkaa huimata, hermostuttaa tai koet vaikeaksi rentoutua - voit palata hengittämään sinulle sopivaan ja normaaliin tahtiin.

Tavoite tässä harjoituksessa on pysähtyä hetkeksi, jotta keho ja mieli pääsevät rentoutumaan.

Nenän kautta hengittäminen voi tuntua helpommalta, mutta voit itse valita, mikä tuntuu sinusta parhaalta. Ideana on pyrkiä hidastamaan erityisesti uloshengitystä.

Aloitetaan nyt harjoitus hengittämällä muutamia kertoja syvään. Voit sulkea silmäsi.

Aseta ensin toinen käsi vatsalle ja toinen rintakehälle. Hengitä sisään niin, että ilma virtaa syvälle vatsaan asti. Anna vatsan pullistua mutta pyri pitämään hartiat ja rintakehä rentoina.

Anna sitten hengityksen virrata hitaasti ulos ja vatsan laskeutua.

Uloshengityksen jälkeen seuraa lyhyt tauko.



Hengitä taas sisään syväälle vatsaan asti. Anna vatsan pullistua, mutta pidä hartiat ja rintakehä rentoina. Hengitä hitaasti ulos ja anna vatsan laskeutua.

Anna hengityksen virrata hitaasti mutta luonnollisesti. Yritä pitää hengityksesi rytmi tasaisena.

Jatka nyt hengittämistä niin, että lasket hiljaa mielessäsi seuraavat kahdeksan hengenvettoa.

Hengitä sisään syväälle vatsaan asti. Sano hiljaa mielessäsi ”yksi”. Anna vatsan pullistua mutta pidä hartiat ja rintakehä rentoina. Hengitä ulos hitaasti, selvästi hitaammin kuin sisäänhengityksen aikana, antaen vatsan laskeutua. Sano samalla hiljaa mielessäsi ”rentoudu”.

Hengitä taas sisään syvään. Ajattele mielessäsi ”kaksi”. Anna vatsan pullistua samalla, kun hartiat ja rintakehä pysyvät rentoina. Hengitä hitaasti ulos ja sano mielessäsi ”rentoudu”.

Hengitä taas sisään. Ajattele mielessäsi ”kolme”. Hengitä hitaasti ulos, niin että vatsa laskeutuu. ”Rentoudu”.

Keskity ainoastaan hengitykseen ja sanoihin.

Hengitä sisään, ”neljä”. Hengitä hitaasti ulos. ”Rentoudu”.

Hengitä sisään, ”viisi”. Hengitä ulos. ”Rentoudu”.

Hengitä sisään, ”kuusi”. Hengitä ulos, ”rentoudu”.

Hengitä sisään, ”seitsemän”. Hengitä ulos, ”rentoudu”.

Hengitä sisään, ”kahdeksan”. Ja hengitä ulos, ”rentoudu”.

Nyt alamme laskemaan hengenvetoja kahdeksasta alaspäin.

Hengitä syvään sisään niin, että vatsa kohoaa. Ajattele mielessäsi ”kahdeksan”. Hengitä ulos, ”rentoudu”.

Hengitä sisään ”seitsemän”. Hengitä ulos, ”rentoudu”.

Hengitä sisään, ”kuusi”. Hengitä ulos, ”rentoudu”.

Hengitä sisään, ”viisi”. Hengitä ulos, ”rentoudu”.

Hengitä sisään, ”neljä”. Hengitä ulos, ”rentoudu”.

Hengitä sisään, ”kolme”. Hengitä ulos, ”rentoudu”.

Hengitä sisään, ”kaksi”. Hengitä ulos, ”rentoudu”.

Hengitä sisään, ”yksi”. Ja hengitä ulos, ”rentoudu”.

Jos haluat, voit vielä jatkaa syvähengitystä omaan tahtiin, niin kauan kuin haluat.

Kun olet valmis, avaa silmäsi kaikessa rauhassa ja palauta huomiosi takaisin ympäristöösi.