



# Harjoitus: Palleahengitys

---

## Miksi?

Palleahengitys on taito, joka auttaa sinua pysähtymään hetkeksi, ja hengittämään rauhallisemmin ja hitaammin. Se voi auttaa sinua rauhoittamaan tunteesi niin, että voit jäädä tilanteeseen. Kuten muutkin taidot, sen hallinta vaatii harjoittelua.

## Miten?

Harjoittele palleahengitystä aluksi päivittäin, vähintään viisi minuuttia kerrallaan. Kokeile taitoa ensin tilanteissa, joissa olet rauhallinen. Myöhemmin voit käyttää taitoa koska tahansa, kun koet tunteet liian voimakkaaksi ja haluat hillitä niitä.

Voit harjoitella palleahengitystä istuen, seisten tai maaten.

- Pysähdy ja tunnista itsessäsi oleva tunnetila. Älä lähde pois tilanteesta, vaan anna itsellesi hetki aikaa rauhoittua.
- Muistuta itseäsi siitä, että voimakkaat tunteet eivät vahingoita sinua ja ne menevät lopulta ohi.
- Hengitä sisään rauhallisesti ja pitkään nenän kautta ja sitten ulos suun kautta. Laske mielessäsi kolmeen, kun hengität sisään ja anna vatsasi kohota. Sano mielessäsi "rentoudu", kun hengität ulos ja anna vatsasi laskea. Jatka rauhallista hengittämistä omaan tahtiin, joka tuntuu sinusta mukavalta.
- Ajattele vain hengittämistä. Jos tunne palaa mieleesi vie ajatuksesi takaisin hengitykseen - kiinnitä huomiosi siihen, että sisään hengittäessä ilma kulkee nenäsi kautta sisään ja ulos hengittäessäsi ilma kulkee suusi kautta ulos.
- Jatka hitaasti hengittämistä, kunnes tunnet olosi hieman rauhallisemmaksi.
- Kiinnitä sitten huomiosi takaisin siihen, mitä olit tekemässä ja jatka sitä. Ei haittaa, vaikka tuntisit olosi vielä hieman kiihtyneeksi. Keskity vain siihen mitä sinun tarvitsee tehdä.

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.

Toiston kautta opit aktivoimaan palleahengityksen aina, kun koet tunteidesi voimistuvan liikaa.

---