



Harjoitus: Palleahengitys (0:31)

Miksi?

Palleahengityksen aktivoiminen sekä hengitysrytmin syventäminen ja rauhoittaminen lievittää yleensä ahdistusentunnetta. Tämä voi tapahtua lähes välittömästi.

Oikean hengitystekniikan myötä myös muut lihasryhmät rentoutuvat.

Tässä harjoituksessa opit havainnoimaan hengitystäsi ja aktivoimaan rauhallisen palleahengityksen.

Miten?

1. Ota mukava asento.
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.

Keskity laskemaan hengityksiä sisään 1, ulos 1, sisään 2, ulos 2 ja niin edelleen. Keskity hengityksen laskemiseen kymmeneen saakka ilman, että nopeat hengitystäsi.

Jos keskittymisesi herpaantuu, aloita uudelleen ykkösestä ja etene rauhallisesti. Nyt ei ole kiire mihinkään.

Harjoittele palleahengitystä etukäteen videon avulla. Tee harjoitus silloin, kun tunnet ahdistuvasi ja ahdistuneisuus häiritsee arjen toimintaasi.

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 ahdistusoireiden ilmaantuvan.

