



Harjoitus: Palleahengitys

Tavoite

Rauhoitat kehoasi hengitystekniikan avulla.

Ohje

1. Ota mukava asento. Älä kuitenkaan risti jalkojasi.
2. Aseta toinen käsi rintakehällesi ja toinen vatsasi 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. 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 nopeutat hengitystäsi.

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

Harjoittele palleahengitystä aluksi ainakin kerran päivässä vähintään viikon ajan. Harjoitusta on hyvä tehdä ainakin viiden minuutin ajan kerrallaan.

Kokeile taitoa ensin tilanteissa, joissa olet rauhallinen. Myöhemmin voit käyttää taitoa aina, kun koet kehosi olevan ylivireä.
