



# Harjoitus: Palleahengitys

---

## Miksi?

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

## Miten?

Ota mukava asento.

Aseta toinen käsi rintakehällesi ja toinen vatsan päälle.

Hengitä hitaasti sisään ja ulos.

Pyri siihen, että ainoastaan vatsalla lepäävä käsi liikkuu hengityksen aikana. Rintakehän tulisi pysyä paikoillaan.

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 nopeutat hengitystäsi. Jos keskittyminen 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.

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