



Harjoitus: Ilmapallohengitys

Tavoite

Opite hengitystekniikan, jolla voi rauhoittaa kehoa ja mieltä ennen harjoittelua.

Ohje

Harjoitella ilmapallohengitystä yhdessä.

Asettukaa mukavaan asentoon joko istuen tai maaten.

Laittakaa toinen käsi rintakehälle ja toinen vatsalle navan yläpuolelle.

Viekää huomio omaan hengitykseenne:

Miltä hengitys tuntuu?

Miten se liikuttaa kehoa?

Ilmapallohengityksessä hengitys tuntuu vatsassa asti. Tämän huomaa siitä, että vatsalla lepäävä käsi nousee ja laskee hengityksen mukana. Vatsa on kuin ilmapallo, joka täyttyy ja tyhjenee hengityksen tahdissa.

Kokeilkaa, miten tämä onnistuu. Lapsi voi halutessaan laittaa vatsalleen käden sijasta myös esimerkiksi kirjan tai pehmolelun, jonka liikettä hän voi seuralla.

Tehkää harjoitusta aluksi pari minuuttia kerrallaan. Myöhemmin kesto voi vähitellen lisätä.

Yhteisen harjoittelun jälkeen keskustele lapsen kanssa harjoituksesta

- Miltä lapsesta tuntui hengittää tällä tavalla?
- Tuleeko lapselle mieleen tilanteita, joissa ilmapallohengityksestä voisi olla apua?
- Kirjoita halutessasi pohdintojanne muistiinpanoihisi tai alle.

Pohdintoja