

## Hengitys

Nenähengityksen kautta hengittäessä hengitystiheys hidastuu, pallea aktivoituu ja samalla hengityksestä tullaan tietoiseksi. Pienikin liike yhdistettynä hengitykseen auttaa hengityksen luonnolliseen virtaukseen ja rytmiin.

**Kesto:** 8 min 53 s

**Kenelle:** Nuorille ja aikuisille

**Harjoituksen tarkoitus:** Helpoin tapa rauhoittua, on keskittyä hengitykseen. Erityisesti uloshengityksen syventäminen ja tätä kautta pallean aktivoiminen rauhoittaa hengitystä. Harjoituksissa hengitetään tiedostaen ja tutustutaan hengityksen luonnolliseen virtaukseen ja rytmiin.

**Asiantuntijat harjoituksen takana:** Fysioterapeutit Anni Hakkarainen, Karita Astikainen ja Taru Lammi

### HARJOITUS 1 – Hengityksen havainnointi

Asetu selinmakuulle miellyttävään asentoon, jossa sinun on helppo olla. Aseta jalat koukkuun, niin että jalkapohjat ovat lattialla, jotta vatsan seutu rentoutuu.

Siirrä huomiosi ensin kehoosi ja siihen miltä keho tuntuu alustaa vasten. Tunnustele miltä selkä ja niska-hartiaseutu tuntuvat ja kuinka ne painuvat alustaan.

Aseta kämmenpohjat lempeästi navan yläpuolelle. Tunne hengityksesi kämmenten välityksellä. Kuulostele hengityksen rytmiä ja nopeutta. Siirrä nyt ajatuksesi muualle kehoon ja havainnoi missä muissa kehon osissa voit tuntea hengityksen liikkeen. Tunnetko liikettä rintakehällä, hartioissa, kaulalla, sieraimissa?

Tutkiskele seuraavaksi sisään ja uloshengityksen suhdetta. Onko jompikumpi vaihe pidempi vai onko ne saman pituiset? Huomaatko taukoja hengityksen välissä. Pidätkö tauon uloshengityksen jälkeen? Jos pidät, niin älä kiirehdi sisäänhengitystäsi vaan anna tauon tapahtua ja aloita sisäänhengitys vasta silloin kuin se aktivoituu luonnostaan.

Olet havainnoinut hengitystä. Käännä nyt huomiosi takaisin kehon tuntemuksiin. Miltä lihakset tuntuvat? Miltä selkä ja niska-hartiaseutu tuntuvat alustaa vasten?

### HARJOITUS 2 – Nenähengitys ja kukka

Asetu istumaan tuolille tai lattialle miellyttävään asentoon.

Sulje silmäsi ja kuulostele kehosi asentoa.

Vie sormenpäät poskipäillesi. Levitä sieraimiasi leveälle sormien avulla, samalla sisään hengittäen nenän kautta. Jatka hengitystä rauhallisesti. Tunne kuinka avoimet sieraimet syventävät hengitystä ja voit paremmin vetää ilman avoimen nenän kautta.

Tunnustele muuttuuko asentosi hengityksen myötä.

Voit laskea kätesi alas ja jatkaa hengitystä levitettyjen sierainten kautta.

Tunne sisäänhengityksellä rintakehäsi ja kylkiluiden alaosien laajentuvan.

Aseta molemmat kädet syliisi reisille tai polville kämmenet ylöspäin.

Kuvittele, että kämmenesi ovat kukat ja sormet ovat kukan terälehdet.

Kun hengität sisään sormet avautuvat kuin kukan terälehdet. Kun hengität ulos, kukan terälehdet sulkeutuva ja kukka menee nuppuun. Sisään kukka aukeaa. Ulos kukka menee nuppuun.

Voit pysäyttää kämmenien liikkeen.

Tunnustele hetki kehoa ja tuntemuksia.

Kiitä itseäsi harjoittelusta ja voit avata silmäsi.