

Jännittäminen

Kaikki ihmiset jännittävät joskus ja on hyvä muistaa, että jännittäminen on tavallinen, tarpeellinen ja täysin vaaraton tunne. Jotkut meistä ovat taipuvaisempia jännittämään kuin toiset, eikä jännittämisestä tarvitse pyrkiä kokonaan eroon. Jännittäminen saattaa kuitenkin huolettaa itseä ja voimakkaana esiintyessään vaikeuttaa arjessa selviytymistä. Jännittämisen kanssa voi kuitenkin oppia tulemaan toimeen ja omaa jännitystä oppia säätelemään.

Kesto: 3 min 47 s

Kenelle: Nuorille ja aikuisille, jotka haluavat oppia säätelemään jännitystä hengityksen avulla

Harjoituksen tarkoitus: Tämän harjoituksen tarkoituksena on harjoitella käyttämään hengitystä apuna jännittämisen säätelyssä.

Asiantuntija harjoituksen takana: Heli Hamari, psykologi

HARJOITUS

Ota ryhdikäs, mutta mukava asento maaten, istuen tai seisten. Laita toinen kätesi rinnan päälle ja toinen vatsan päälle.

Jännittäessämme hengitämme nopeasti ja pinnallisesti, jolloin hengittäminen voi tuntua raskaalta ja aiheuttaa tunnetta hengitysvaikeuksista. Voit nyt kokeilla nopeaa pinnallista hengittämistä. Tunnet rinnan päällä olevan kätesi nousevan ja laskevan nopeasti hengityksen tahtiin. Huomaat nyt kehossasi ehkä samoja tuntemuksia kuin jännittäessäsi.

Tehokas ja nopea keino rauhoittaa itseä on harjoitella palleahengitystä. Keskitä nyt siis huomiosi vatsan päällä olevaan käteesi ja hengitä samalla syvään ja rauhallisesti. Huomaat vatsan päällä olevan kätesi liikkuvan rauhallisesti hengityksen tahtiin. Palleahengitys auttaa kehoa rentoutumaan ja helpottaa jännityksen tunnetta. Voit tehostaa hengitysharjoituksen vaikutusta sanomalla itsellesi hiljaa mielessäsi hengityksen tahtiin: ”minä selviän tästä kyllä”.

Jatka vielä hetken aikaa tätä rauhallista ja syvää palleahengitystäsi.

Huomaa, että hengitys on aina mukanasi kulkeva apuväline kehon ja mielen rentouttamiseen. Voit siis missä tilanteessa tahansa käyttää hyödyksi oppimaasi rauhoittavaa palleahengitystä.