

Lyhyt hetki hengityksen parissa

Lyhyt hengitysharjoitus auttaa sinua pysähtymään sekä tarkastelemaan omaa hengitystäsi ja hengityksen mukana tulevia tuntemuksia tietoisien läsnäolon keinoin. Pysähtyminen hetkeksi hengityksen pariin voi auttaa rauhoittumaan, olemaan läsnä tässä hetkessä ja tuoda tauon keskelle arkea ja kiirettä.

Kesto: 6 min 57 s

Kenelle: Nuorille ja aikuisille

Harjoituksen tarkoitus: Pysähtyä pieneksi hetkeksi tietoisien hengitysharjoituksen pariin.

Asiantuntija harjoituksen takana: Päivi Rummukainen, Psykologi

HARJOITUS

Ota mukava ja hyvä istuma-asento. Aseta jalkapohjat maahan ja kädet jalkojen päälle tai syliin. Ja anna selän ojentua lempeästi. Jos se tuntuu hyvältä, voit sulkea silmäsi. Tai voit halutessasi pitää silmäsi auki ja suunnata katseesi alaviistoon.

Tuo nyt huomiosi hengitykseesi. Tarkastele lempeästi ja mielenkiinnolla miltä hengityksesi tuntuu tällä hetkellä. Sinun ei tarvitse muuttaa mitään, vaan voit vaan pysähtyä tarkastelemaan ja kuulostelemaan hengitystäsi.

Nyt voit hengitellä omaan tahtiisi sisään. Ja ulos. Ja kuulostella omaa hengitystäsi.

Tarkastele onko hengityksesi tällä hetkellä tasaista vai hakeeko se kenties paikkaansa? Kulkeeko hengitys pinnallisesti vai hengitätkö syvään? Huomaatko jotain muuta hengityksestäsi?

Kiinnitä huomiosi nyt kasvoihisi ja nenääsi. Tunne kuinka hengittäessäsi ilma virtaa sieraimissasi sisään. Ja ulos. Millaiselta hengitys ja ilma tuntuu nenässäsi?

Välillä voit huomata ajatustesi vaeltelevan. (Sillä) niin ajatukset tekevät. Huomatessasi ajatustesi kulkevan muualla, voit vain lempeästi palauttaa huomiosi takaisin hengitykseesi.

Siirrä seuraavaksi huomiosi hengityksesi mukana rintakehään ja tarkastele, miltä hengitys tuntuu rintakehässä. Huomaatko rintakehän laajenemisen, kun hengität sisään? Entäpä aiheuttaako hengityksesi tuntemuksia kyljissä? Tai selässä? Sinun ei tarvitse tuntea tai huomata erityisesti mitään, riittää kun tarkastelet hengitystäsi ja sen aiheuttamia tuntemuksia.

Nyt voit antaa huomiosi laskeutua hengityksesi mukana vatsaasi. Tunnetko hengityksesi vatsassasi asti? Voit ehkä huomata kuinka sisäänhengityksellä vatsasi nousee ja uloshengityksellä laskee.

Laajenna nyt huomiosi hengityksen mukana koko kehoon. Anna hengityksen kulkea omaan tahtiinsa. Tee huomioita, miltä kehossa tuntuu hengittäessäsi? Ovatko jotkin tuntemuksista ja huomioista selkeitä ja voimakkaita? Vai onko sellaisia ollenkaan? Huomaatko kenties joitakin pienempiäkin, hienovaraisia tuntemuksia jossain päin kehoa?

Jatka hengityksesi kuulostelemista vielä muutaman sisään- ja uloshengityksen ajan. Voit myös vain levätä hengityksessäsi hetken verran.

Kun sinusta tuntuu hyvältä voit lopetella harjoituksen ja avata silmäsi.