

## Palleahengitys

Palleahengitys on nopea ja helppo tapa rentoutua. Stressaava ja kiireinen elämäntyyli voi vaikuttaa hengitykseen muuttaen sitä pinnalliseksi. Syvä palleahengitys auttaa rentoutumaan, laskee stressiä ja verenpainetta sekä rauhoittaa sykettä.

**Kesto:** alle 1 min

**Kenelle:** Harjoitus on tarkoitettu kaikille rentoutumista harjoitteleville. Tästä harjoituksesta on hyvä aloittaa.

**Harjoituksen tarkoitus:** Palleahengityksen oppiminen, rentoutuminen

**Asiantuntija harjoituksen takana:** Essi Järvinen, fysioterapeutti

### HARJOITUS

Ota hyvä istuma-asento tai mene selinmakuulle. Vie toinen kätesi pallean päälle. Tunne miten vatsa liikkuu hengityksen tahtiin. Sisäänhengityksellä kohoaa ja uloshengityksellä laskee. Anna hengityksen virrata vapaana ja rauhallisena ja kehon rentoutua.

Hengitä syvään sisään – uloshengityksen aikana päästä irti kaikesta kokemastasi jännityksestä ja stressistä. Anna hyvän energian virrata kehoosi sisäänhengityksen aikana.

Voit toistaa harjoitusta arjessasi aina, kun tiedostat hengityksen olevan pinnallista tai koet muuten tarvetta lyhyelle pysähtymiselle ja rauhoittumiselle.