

Hengitysharjoitus

Käännä hetkeksi vielä itseesi. Ota mukava asento niin, että jalkasi lepäävät lattiaa vasten. Voit sulkea silmäsi, jos se tuntuu sinusta hyvältä tai voit suunnata katseesi alaviistoon ja antaa katseesi levätä sylissäsi.

Anna sitten tietoisuutta hengityksellesi, sille miten hengitys hengittää. Jos mahdollista hengitä nenän kautta.

Voit myös havainnoida sitä pientä taukoa, jonka jälkeen sisäänhengitys liukuu uloshengitykseksi ja toisen pienen tauon jälkeen taas sisäänhengitykseksi.

Mitään ei tarvitse muuttaa, voit vain tehdä havaintoja siitä, miten hengitys liikkuu ja liikuttaa kehoasi. Täyttää ja tyhjentää.

Jos haluat, kokeile nyt hieman pidentää uloshengitystäsi, voit esimerkiksi kokeilla huokaista pitkään ulos. Mitään muuta ei tarvitse muuttaa, vain hieman pidennät uloshengitystäsi.

Ehkä huomaat, miten pienikin uloshengityksen pidentäminen voi muuttaa jotain. Se rauhoittaa ja antaa tilaa. Jos haluat, voit taas huokaista uloshengityksen yhteydessä.

Voit vain olla.

Jatka hetki omaan tahtiisi.

Kun koet olevasi valmis voit avata silmäsi, harjoitus on päättynyt.

Eri lähteistä muokannut Pia Tuovinen, mukailen Minna Martin, Aune Karhumäki ja Miia Toikka