



Hengityksen tarkkailu

Valitse rauhallinen ja miellyttävä paikka. Keskittymistä voi helpottaa se, että suljet silmäsi.

Kiinnitä huomio hengitykseen.

Missä hengitys tuntuu - kenties rintakehässä, mahassa tai kurkussa?

Kiinnitä huomio siihen, miten ilma virtaa keuhkoihin sisään ja ulos.

Sinun ei tarvitse muuttaa hengitystä mitenkään, keskity vain havainnoimaan, miltä hengitys tässä hetkessä tuntuu. Jos hengitys alkaa rauhoittua, anna sen tapahtua, mutta älä yritä väkisin muuttaa hengitystä.

Jatka hengityksen havainnointia jonkin aikaa, esimerkiksi kymmenen hengenvedon ajan. Jos tuntuu vaikealta keskittyä laskemiseen, voit myös laittaa itsellesi ajastimen hälyttämään esimerkiksi kahden minuutin päähän.
