



Hengitysharjoitus

Tässä harjoituksessa kiinnitetään huomiota omaan hengitykseen.

Hengitysharjoitus on erityisen hyvä silloin, kun ajatukset tuntuvat sekavilta ja tunnetilat voimakkailta. Silloin on parasta keskittyä vain hengittämään ja rauhoittaa oma tunnetila sitä kautta.

Kiinnitä harjoituksen aikana huomiota siihen, missä kehon osassa tunnet hengityksen selvimmin ja miten ilma virtaa sisään ja ulos hengitysten aikana.

Jos tarkkaavaisuutesi herpaantuu tai mieleesi tulee ajatuksia, anna niiden mennä, ja keskity jälleen hengittämiseen. Harjoituksessa ei voi epäonnistua.

Halutessasi voit kuunnella harjoituksen ensin läpi. Nyt aloitamme harjoituksen.

Valitse rauhallinen ja sinulle miellyttävä paikka. Silmien sulkeminen auttaa keskittymään. Kiinnitä huomiosi hengitykseesi.

Missä hengittäminen tuntuu?

Rintakehässä?

mahassa?

vai kurkussa?

Kiinnitä huomiosi siihen, miten ilma virtaa sisään ja ulos. Jatka huomion kiinnittämistä tähän kymmenen sisäänhengityksen ajan.

Seuraavaksi alamme laskemaan hengenvetoja eli kiinnitämme huomiota erikseen jokaiseen sisäänhengitykseen sekä jokaiseen uloshengitykseen.

Samalla laskemme "Hengitän sisään YKSI" ja vastaavasi ulos hengittäessä "Hengitän ulos YKSI". Seuraavalla hengenvedolla "Hengitän sisään KAKSI" ja niin edelleen. Laskemme kymmeneen asti.

Hengitän sisään yksi.

Hengitän ulos yksi.

Hengitän sisään kaksi.

Hengitän ulos kaksi.

Hengitän sisään kolme.

Hengitän ulos kolme.

Hengitän sisään neljä.

Hengitän ulos neljä.



Hengitän sisään viisi.

Hengitän ulos viisi.

Hengitän sisään kuusi.

Hengitän ulos kuusi.

Hengitän sisään seitsemän.

Hengitän ulos seitsemän.

Hengitän sisään kahdeksan.

Hengitän ulos kahdeksan.

Hengitän sisään yhdeksän.

Hengitän ulos yhdeksän.

Hengitän sisään kymmenen.

Hengitän ulos kymmenen.

Harjoitus on päättynyt.
