



Neliöhengitys

Tavoite

Tavoitteena on opettaa oppilaita hengityksen rauhoittamisen avulla rauhoittamaan mieltään ja kehoaan.

Ohje

Ohjaa harjoitus koko luokalle. Tämä vie lyhimmillään aikaa noin kaksi minuuttia.

Piirrä ensin paperille neliö, jonka jokaisella sivulla on nuoli. Nuolet kulkevat neliön ympäri kellon suuntaisesti. Voitte halutessanne käyttää myös alta löytyvää valmista kuvaa.

Kiertäkää neliötä ympäri sormella rauhoittaen samalla hengityksen tahtia.

Kun sormi kulkee nuolten mukaisesti neliön yläreunoilla vasemmalta oikealle tai oikealta vasemmalle, hengitätte sisään. Kun sormi kulkee neliön sivuilla alas tai ylös, hengitätte ulos. Sisään- ja uloshengitys seuraavat toisiaan rauhalliseen tahtiin.

Voitte myös piirtää neliön sivuja ilmaan etusormillanne rauhoittaen samalla hengityksen tahtia.

Voitte myös pohtia, millaisissa tilanteissa oppilaat voisivat arjessa hyödyntää neliöhengitystä.

