

HENGITYSHARJOITUKSIA

Tutkimukset osoittavat, että hengitysharjoitukset vähentävät levottomuutta ja parantavat keskittymiskykyä. Tee harjoitukset niin, että hengität nenän kautta omaa luonnollista tahtiasi ellei toisin ohjata. Älä siis luonnottomasti nopeuta tai hidasta hengitystäsi.

Kokeile tätä yksinkertaista hengitysharjoitusta:

Sulje silmäsi. Tule tietoisesti hengityksesi luonnollisesta tahdista. Keskity siihen. Laske kymmenen sisäänhengitystä. Jos mieleesi tulee ajatuksia, aloita laskeminen alusta. Jatka harjoitusta ja laske aina seuraavat kymmenen sisäänhengitystä. Hengittele näin viiden minuutin ajan, jos voit. Parikin minuuttia tekee jo terää. Huomaat, että harjoittelu ei muuta mitään ulkoista, mutta silti se muuttaa vähitellen kaiken. Maailma voi näyttää ihan toiselta, kun löydät sisältäsi levollisen ja tasaisen paikan.

Voit myös kokeilla seuraavaa kolmen vaiheen keskittymisohjelmaa aamuin illoin.

Tee harjoitus kokonaisuudessaan tai osia siitä tarvittaessa. Tee harjoitukset niin, että istut tuolilla tai risti-istunnassa. Tee harjoituksista tapa, jolla ikään kuin putoat itseesi, omaan rauhaasi ja keskittymiseesi.

1. Rytminen harjoitus

Tee hengitysharjoitus, jossa sisäänhengität kymmeneen laskien, pidät hengitystä kymmeneen laskien ja uloshengität kymmeneen laskien. Toista 6 kertaa.

Jokaisen vaiheen tulee olla yhtä pitkä. Kuulostelee millainen mitta tuntuu sinulle sopivalta eli lasketko kymmeneen hitaasti vai nopeasti. Harjoitus sopii hyvin tehtäväksi ennen pitkäkestoista, vaativaa suoritusta.

2. Hissikuilu

Keskity hengittämään omaa luonnollista tahtiasi nenän kautta. Voit kuvitella sisällesi keskivartaloon hissikuilun, jota pitkin ilma kulkee nenästä alavatsaan asti ja sitten takaisin ylös. Seuraa vain hengityksesi luonnollista kulkua tuota hissikuilua pitkin. Jos huomaat ajattelevasi jotain, päästä ajatuksesta irti, älä lähde seuraamaan sitä. Jos tulee uusi ajatus, päästä siitäkin irti ja palaa taas keskittymään hengitykseesi.

Putoa ikään kuin omaan sisäiseen rauhaasi.

3. Laskeminen sadasta nollaan tai kahdestasadasta nollaan

Laske mielessäsi numeroita rauhallisesti ja keskittyneesti viiden välein joko sadasta tai kahdestasadasta nollaan. Huomaa, millaista keskittymistä laskeminen vaatii.

Kun pääset nollaan, harjoituksesi on ohi ja voit aukaista silmäsi. Tämä harjoitus soveltuu myös arkisiin tilanteisiin, joissa haluat nopeasti tasata mieltäsi.

Sydänhengitys

Sydänhengitys tasaa ja rytmittää sydämen, mielen ja kehon toiminnat. Keskity harjoituksen aikana sydämen alueeseen samalla, kun hengität sisään myönteistä tunnetta. Voit itse valita, mikä tuo olo tai tunne on.

Keskity ensin hengittämään sisään ikään kuin sydämen kautta. Kuvittele, että hengität sydämen alueella sisään valitsemaasi tunnetta. Vedät vain luonnollisesti joka sisäänhengityksellä itseesi esimerkiksi tasapainon tunnetta.

Hengitä nyt ulos sydämen kautta.

Jatka samalla tavoin sydämesi kautta hengittämistä 5 minuuttia.

Oikeasti hengität siis nenän kautta ja keuhkoillasi, mutta pidä huomiosi sydämessä ja kuvittele, että sydän hengittää ja vetää sisään tarvitsemaasi tunnetta.

Tee harjoitus istuma-asennossa silmät suljettuina tarvittaessa tai joka päivä kaksi kertaa viiden minuutin ajan.