# VINKKI NRO 1

Kaikkein yksinkertaisin keino rauhoittaa hengityksellä kehoa ja hermostoa on pidetää uloshengitystä.

Uloshengitys laskee sydämen sykettä.

# Palleahengitys

- Koko vyötärönympäryksen tulisi joustaa kun hengitetään pallealla, ei pelkästään vatsan.
- Pallea on yhteydessä lantionpohjaan
- Pallealla hengittäminen aktivoi vagushermoa, jolloin luontaisesti parasympaattinen hermosto aktivoituu ja hermosto pysyy paremmin joustavana.
- Voit kokeilla saatko vyötärönympäryksen liikkumaan, kun makaat vatsallaan ja pyrit hengittämään vatsahengitystä.
- Helpottaaksesi palleahengityksen havainnointia kehossa, voit hieroa/hangata ihoa pallean kohdalta vatsasta, kyljistä ja selästä. Tämän jälkeen hengittäessäsi, on helpompi havaita liikkuuko keho oikeasta kohdasta hengityksen mukana.

# Hengityksen Aallot

Lähde keskittymään hengitykseen.

Hengitä nenän kautta sisään ja nenän kautta ulos.

Uloshengitys saa olla kestoltaan hieman pidempi, mutta anna hengityksen soljua rentona omaan tahtiin.

Sisäänhengittäessä tunnustele ilmavirtaa, kuinka se virtaa ensin sieraimilta nenään.

Muista hengitä ulos nenän kautta.

Seuraavalla sisäänhengityksellä keskity siihen, kuinka ilmavirta kulkee nenästä kohti nielua.

Aina uloshengityksellä anna kehosi rentoutua.

Keskity sisäänhengityksellä vielä siihen, kuinka ilmavirta kulkee nielusta eteepäin, aina keuhkoihin saakka.

Seuraavalla sisäänhengityksellä vie tietoisuus kehoon.
Kuuntele hetki kehoasi.

Moittimatta ja reagoimatta tunnustele löytyykö kireyttä, kipua tai epämukavuutta.

Jos löysit tällaisen kohdan, lähde nyt hengittämään kyseiseen kohtaa.

Ajattele, että sisään hengityksellä tuo kohta laajenee.
Uloshengityksellä päästä irti kohdan kireydestä, kivusta, muista tuntemuksista.

Voit ajatella, että sisäänhengitys tuo mukanaan uutta puhdistavaa ilmavirtaa ja uloshengityksellä päästät irti.

Sisäänhengityksellä viet kohtaan uutta voimaa ja virtaa.
Uloshengityksellä päästät irti ja annat kaiken kuonan poistua hengityksen mukana.

Voit ajatella hengityksen meren aaltoina, jotka lainehtii rantaan ja taas vetäytyvät pois.

Hengitys lainehtii edes ja takaisin vapauttaen kehoa jännityksestä.

Hetken kuluttua saatat huomata kuinka kohta aivan kuin antaa periksi.

Voit tällöin siirtää ajatukset seuraavaan kohtaan kehossasi ja jatkaa hengityksen avulla tuon kohdan rentoutusta.

Jatka harjoitusta ja hengitystä omaan tahtiin.