

10. Hengitysharjoituksia

Hellittävää hengittelyä

- Suuntaa lempeä sisäinen katseesi omaan hengitykseesi, miten hengitysrytmisi juuri nyt kulkee
- Päästä uloshengityksellä helpotuksen huokaus
- Hengitä sisäänhengityksellä mielikuvissasi alas vatsan pohjaan, vatsa hieman pullistuu ja rentoutuu ja anna uloshengityksen virrata sieltä hellittäen ulos ja hiipua taukoon, jossa voit levähtää
- Liitä mielikuvaa hellittämisestä uloshengitysvaiheeseen
- Voit levähtää uloshengityksen jälkeisessä tauossa
- Jatka hengittelyä omassa rytmissäsi

Rauhoittavat kädet

Istu mukavasti tuolilla tai makaa lattialla. Nosta toinen tai molemmat kädet vatsalle lepäämään ja kuuntelemaan hengityksen rytmiä. Oman käden rauhoittava kosketus tyyntyyttää hengitystä. Kätesi eivät arvostele sinua tai vaadi sinulta yhtään mitään.

Kun tunnet olosi turvattomaksi tai jännittyneeksi, voit tehdä tämän yksinkertaisen tyyntyttelyharjoituksen. Kädet vain kelluvat hengityksen aalloilla.

Itsemyötätuntoa hengitellen

Istu tai lepää tuolilla tai sohvalla/sängyllä. Anna alustan kannatella itseäsi.

Voit huokaista.

Laita silmät kiinni ja huomaa, miten hengityksesi kulkee juuri nyt sisään ja ulos- huomaa vain, arvostelematta sitä mitenkään.

Hengitä sitten sisäänhengityksillä mielikuvissasi alas vatsan pohjaan ja anna uloshengityksen virrata vapaana ja hiipua taukoon. Voi levähtää tässä tauossa, kunnes sisäänhengitys taas alkaa..

Käy läpi kehoasi pääläeltä varpaisiin ja hengittele uloshengityksillä mielikuvissasi myötätuntoa niihin paikkoihin, jotka juuri nyt tuntuvat kaipaavan huomiota; kireisiin ja jännittyneisiin paikkoihin, kivuliaisiin paikkoihin tai paikkoihin, joita aina arvostelet ja joista sinun vaikea itsessäsi pitää. Hengittele myötätuntoa näihin kehon kohtiin.

Siirry sitten hengittelemään myötätuntoa niihin ajatuksiin ja tunteisiin, jotka tuntuvat sitä tarvitsevan. Kysy itseltäsi, ”missä asioissa voisin oikeastaan olla myötätuntoisempi itselleni?”

Suuntaa huomiosi jälleen hengitykseesi ja kahdella pidemmällä sisäänhengityksellä availe rauhallisesti silmiäsi.

Pidempi Hengitysharjoitus

Voit laittaa silmät kiinni **tai** pitää ne auki ja suunnata katseesi lattiaan.

Hae hyvä asento istuimella ja anna istuimen kannatella itseäsi.

Huokaise.

Maadota jalat lattiaa vasten ja anna käsien levähtää sylissä tai käsinojilla. Anna hartioiden jännityksen laskea. Anna kasvojen pienten lihasten jännityksen laskea.

Siirrä lempeä sisäinen katseesi omaan hengitykseesi, huomaa miten se kulkee juuri nyt sisään ja ulos, arvostelematta sitä mitenkään..

...(tauko)

Hengittele sisäänhengityksillä mielikuvissasi alas vatsan pohjalle ja anna uloshengityksen virrata sieltä hellittäen ulos ja hiipua taukoon.

Voit levähtää tässä tauossa ja luottaa siihen, että sisäänhengitys alkaa, kun keho sitä tarvitsee.

..

Suuntaa huomio uloshengitykseen ja hengittele uloshengityksillä mielikuvissasi irti sellaisesta, josta huomaat haluavasi päästää irti ajatuksissa, tunteissa, tuntemuksissa..

..

Suuntaa sitten huomio kehosi tuntemuksiin, kuormittuneisiin kohtiin, jännittyneisiin kohtiin tai kivuliaisiin kohtiin. Suuntaa hellittävää, hoitavaa uloshengitystä niihin kohtiin, yhteen kerrallaan, ikään kuin hengittäisit hoivaa niiden kohtien ”läpi”.

..

Suuntaa sitten huomio niihin kehon kohtiin, jotka voivat hyvin, joista iloitset ja olet ylpeä. Hengittele kiitollisuutta niihin kehon kohtiin tai kaikkialle kehoosi.

..

Suuntaa sitten huomio sisäänhengitykseen ja kahden pidemmän sisäänhengityksen myötä availe silmiäsi.

Viipyile vielä hetken ja huomaa missä olossa olet, mitä sinulle kuuluu, ennen kuin alat olla yhteydessä muihin.

..

