**Hengitys työvälineenä omassa arjessa** (kirjasta: Hengitys virtaa, Minna Martin)

1. Muista että aina voi hengittää ja tiedostaa mitä tapahtuu.
2. Hengitä nenän kautta. Se estää ylihengittämästä ja vahvistaa kokemusta tietoisena olemisesta.
3. Kiinnitä huomio tukevaan asentoon eli juurtumiseen. Hengitys häiriintyy, jos kadotat yhteyden maan vetovoimaan ja kannatelluksi tulon kokemukseen.
4. Pysähdy. Punaisiin liikennevaloihin pysähtyminen on oiva paikka ihmetellä kiireen tunnetta. Sano kiireelle ”ei ole mitään hätää”. Pysähtyessäsi hengittelemään ja tiedostamaan oloasi opit stressin ja rentoutumisen vaikutuksesta kehoosi.
5. Kuulostele hengitystäsi arkipäivän askareissa. Perunoita kuoriessasi, astianpesukonetta tyhjentäessäsi, lenkillä, hiihtäessäsi – hengittele tietoisesti ja tasaisesti. Anna hengitykselle mahdollisuus virrata vapaasti ja katkeamatta.
6. Nukkumaan mennessäsi hengittele vatsan pohjalle. Nosta kädet vatsalle rauhoittelemaan. Rauhoita itseäsi myötätuntoisilla ajatuksilla. Päästä irti asiasta kerrallaan ja hengittele hellittäen ulos.
7. Yöllä herätessäsi käännä kylkeä ja huokaise. Kuulostele, mitä itsessäsi tapahtuu. Älä pelkää levottomuutta tai tyhjyyttä. Anna niiden olla.
8. Aamulla herätessäsi venyttele. Hengitä sisään ja venytä – hengitä ulos ja hellitä. Tunne selkärankasi, jalkasi, kätesi.
9. Huokaise hellittäen ulospäin aina, kun menet jännittäviin tai pelottaviin tilanteisiin.
10. Kun istut pitkään näyttöpäätteen äärellä, oikaise selkärankasi. Tunne hengityksen virtaavan sisään selkäydinkanavaa pitkin alhaalta ylöspäin. Anna uloshengityksesi liukua helpottuneena ulos joko samaa tietä kun se tulikin tai kaaressa vartalon etupuolella.
11. Pidä lepotauko kesken työnteon. Istahda tuolille, anna kasvojen elpyä jännityksestä. Anna hengityksesi palautua omaan luonnolliseen rytmiinsä. Tyhjennä pääsi kiireestä ja anna itsellesi hetkeksi lupa vain olla. Seuraa miten uloshengityksesi hiipuu taukoon. Tauko on kuin loma, jonka voit ottaa kesken työn. Palaa työhön elpyneenä ja virkistyneenä.

[](https://hidastaelamaa.fi/wp-content/uploads/2015/10/synttärikuva5.jpg)