

ILMAPALLO- HENGITYSHARJOITUS

Ota mukava istuma-asento. Suorista selkääsi ja tunne jalkapohjasi lattiaa vasten. Anna silmiesi sulkeutua tai vie katse alaviistoon. Anna kasvojen lihasten rentoutua.

Tuo sitten huomio hengitykseesi. Seuraa hetken ajan hengitystäsi ilman, että muutat sen luonnollista rytmiä.

Laita kätesi vatsan päälle. Tunne, kuinka vatsasi kohoaa sisäänhengityksellä ja laskee uloshengityksellä. Kohoaa ja laskee. (tauko)

Kuvittele nyt, että vatsasi on kuin ilmapallo. Kun hengität sisään, ilmapallo kasvaa, ja kun hengität ulos, ilmapallo pienenee. Sisäänhengityksellä ilmapallo kasvaa ja uloshengityksellä se pienenee. Seuraa hetken ajan, kuinka ilmapallo suurenee ja pienenee hengityksesi tahdissa.

Kuvittele sitten, että päästät irti ilmapallosta. Se lähtee kohoamaan kohti taivasta. Havainnoi, minkälainen ilmapallosi on. Minkä värinen se on? Entä minkä muotoinen ilmapallosi on? Miten se liikkuu?

Anna sitten ilmapallon jatkaa matkaansa ja palauta huomio istuma-asentoosi. Tunne jalkapohjasi lattiaa vasten. Jos haluat, voit hiukan venytellä ja ojentaa kehoasi.

Kun olet valmis, avaa silmäsi ja kiitä itseäsi harjoituksesta.

