TIETOINEN HENGITYS

# **HARJOITUS 1: Ilmapalloharjoitus**

**Kuvittele, että sinulla on ilmapallo vatsassasi. Hengitä sisään täyttääksesi ilmapallon.**

**Hengitä ulos, jotta se tyhjenee.**

**Jos huomaat ajatuksesi vaeltavan, keskity uudelleen ilmapallon kuvaan.**

# **HARJOITUS 2: 7/8/11 hengitys**

**Hengitä sisään 7 sekuntia.**

**Pidätä hengitystäsi 8 sekuntia.**

**Hengitä ulos hitaasti niin, että kestää 11 sekuntia hengittää kokonaan ulos.**

**Toista tämä kaksi tai kolme kertaa.**

# **Harjoitus 3: Neljän ruudun hengitys**

**Hengitä sisään 4 sekuntia.**

**Pidätä hengitystäsi 4 sekuntia.**

**Hengitä ulos 4 sekuntia.**

**Odota 4 sekuntia ennen kuin hengität uudelleen.**

**Toista tämä useita jaksoja**

**Lähde: Forrester Sophie:** [Mindful Breathing | OER Commons](https://www.oercommons.org/courseware/lesson/60663/student-old/) **CC BY-SA 4.0,**

**Alkuperäisestä lähteestä suomentanut Clarot, Kaisu: Tietoinen hengitys CC BY-SA 4.0**

**CC-lisenssien suomenkielinen verkkosivusto** https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.fi