

Pehmeä vatsa-hengitys

Ahdistuksen vähentämiseksi keskity hetkeksi rentouttamaan kehoasi.

Rentouta ja pehmennä tarpeetonta jännitystä vatsan alueella ja hartioissa, ja ota sellainen asento, joka on valpas sekä rento.

Sulje sitten silmäsi tai katso alaviistoon. Anna käsiesi olla levollisesti sylissäsi.

Tarkastele hetken aikaa kehosi tuntemuksia. Jos tunnet jännitteitä jossakin kohdassa kehoa, rentouta ja pehmennä niitä alueita niin paljon kuin mahdollista.

Hidasta ja rentouta hengitystäsi – hengitä sisään nenän kautta ja ulospäin suun kautta. Tämä voi tuntua ensin oudolta, mutta sitä tehdessä se alkaa tuntua helpolta ja on rentouttava tapa hengittää.

Anna nyt vatsasi rentoutua ja pehmentyä. Jos vatsa on pehmeä, enemmän happea kulkee keuhkojen alaosiin, ja hapen kierto on parempaa.

Happea siirtyy helpommin verenkiertoon, kaikkiin kehon soluihin – aivoihin, jolloin aivosolut saavat tarvitsemansa ravinnon helpommin.

Vagus tarkoittaa vaeltamista. Tämä hermo 'vaeltaa' vatsan alueen läpi rintaan ja keskushermostoon. Jos vatsa on pehmeä, myös vagus-hermo aktivoituu helpommin, mikä puolestaan estää 'pakene- tai taistele'-stressiä.

Syvähengitys ja vatsan pehmeys aktivoivat vagus-hermoa ja rentoutumista. Kaikki lihaksesi alkavat vähitellen rentoutua, jonka huomaat jatkaessasi syvähengitystä.

Voit sanoa sanan "pehmeä", kun hengität sisään ja sanan "vatsa", kun hengität ulos.

Kokeile, miltä se sinusta tuntuu. "Pehmeä" sisäänhengityksellä ja "vatsa" uloshengityksellä.

Jos erilaisia ajatuksia tulee mieleesi, anna niiden vain mennä ja palauta keskittymisestä takaisin "pehmeä ja vatsa"-hengitykseen.

"Pehmeä", kun hengität sisään ja "vatsa", kun hengität ulos.

"Pehmeä", kun hengität sisään ja "vatsa", kun hengität ulos.

Jatka tätä hengitystä 10-15 kertaa.

Kun olet rauhoittunut ja saanut hengityksen kulkemaan rauhallisesti ja koet olosi rentoutuneeksi, voi hitaasti avata silmäsi.

Kiinnitä huomiosi ympäristöösi, missä olet.

Huomioi omaa oloasi ja tuntemuksiasi. Huomaa, onko joku muuttunut sen jälkeen, kun aloit tehdä ”pehmeä – vatsa”-hengitystä verrattuna tilaasi ennen hengitysharjoitusta.

Voit ehkä tuntea itsesi hieman rauhallisemmaksi.

Sydämen syke voi olla hitaampi.

Näet ehkä ympäristösi vähän selvemmin.

Ehkä hartiasi ovat rennommat.

Kokeile, voitko saada samanlaisen tietoisuuden, pehmeän rentouden aikaan kehosi ja olemuksesi ytimessä koko päivän ajaksi.

Kiitä itseäsi tästä harjoituksesta ja jatka toimiasi vähemmän ahdistuneena tai jännittyneenä.