

TESSI - TYÖHYVINVOINNIN EDISTÄMINEN SIAISHUOLLOSSA



Diak



Hengitysharjoituksia

Ota hetki aikaa itsellesi ja kokeile seuraavia hengitysharjoituksia.
Voit tehdä harjoitukset istuen tai makuulla sekä halutessasi voit sulkea silmät.

1.

Harjoitus

- Keskity hengitykseen ja laske yhdestä kahteenkymmeneen mielessäsi.
- Sisäänhengitys ”yksi”, uloshengitys ”kaksi” jne.
- Aloita alusta, jos pääset kahteenkymmeneen saakka.
- Jos ajatukset alkavat harhailla, ohjaa ne lempeästi takaisin hengityksen laskemiseen ja aloita numerot alusta.

2.

Harjoitus

- Keskity hengitykseen ja laske yhdestä kymmeneen mielessäsi.
- Sisäänhengityksellä kuuntele hengityksen liikettä ja uloshengityksellä laske numeroita.
- Sisäänhengitys ”kuuntele hengityksen liikettä”, uloshengitys ”yksi” jne.
- Mikäli mieli karkaa muihin asioihin, tuo ajatus lempeästi takaisin hengityksen laskemiseen ja aloita numerot alusta.

3.

Harjoitus

- Muuta laskeminen hengityksen seuraamiseksi.
- Keskity hengitykseen ja havainnoi sen rauhallista liikettä kehossasi.
- Vaikka ajatuksia tulee, anna niiden mennä ohitse mielessäsi.
- Tarvittaessa voit palata hengityksen laskemiseen, jos ajatukset häiritsevät sinua