

Hengähdä hetkeksi

Hyvä hengitystekniikka helpottaa hengittämistä ja kuljettaa happea kaikkialle elimistöön. Rauhallinen hengitys on oiva keino rentoutua. Luonnossa on tilaa rauhoittua sekä hiljentyä hetki omaan hengitykseen keskittyen.

KESTO

- 10 min +

VALMISTELUT

- Suunnitelkaa etukäteen kävelylenkki tai muu luontoliikuntatapaaminen, minkä yhteydessä löytyy sopiva paikka ja hetki harjoituksen tekoon.

TOTEUTUS

- Pysähtykää hetkeksi kävelylenkillä rauhalliseen paikkaan luonnossa.
- Kerro osallistujille, että keskitytään hetki omaan hengitykseen ja tehdään hengitysharjoitus. Harjoituksen voi tehdä omassa rauhassa, joko silmät suljettuina tai maisemia katsellen.
 - Suorista selkä, rentouta hartiat ja kohenna ryhtiä.
 - Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja suun kautta ulos.

- Pidä kättä vatsan päällä, jotta tunnet vatsan nousevan sisäänhengityksen aikana, kun ilma kulkeutuu keuhkojen alaosiin asti.
- Löydä itsellesi sopiva hengitysrhythmi.
- Hengitä sisään neljään laskien. Pidätä hengitystä laskien kahteen. Hengitä ulos laskien neljään. Kuuntele kehoasi ja anna hapen virrata syvälle keuhkoihin ja ulos. Ohjaa osallistua toistamaan nämä 6–10 kertaa.
- Harjoituksen lopuksi voit kysyä osallistujilta huomasivatko he hengitysharjoituksen rentouttavan kehoa tai laskevan syketasoa? Jatkaa kävelylenkkiä luontoa ihastellen ja tarkkaillen.

MATERIAALIT JA VÄLINEET

- Ei tarvita.

VINKIT

- Harjoite soveltuu hyvin kävelytapaamisen, ulkona tapahtuvan kerhon tai retken yhteyteen.

Pidä kättä vatsan päällä, jotta tunnet vatsan nousevan sisäänhengityksen aikana, kun ilma kulkeutuu keuhkojen alaosiin asti.