

## Palleahengitys

Palleahengitys tehostaa hengityslihasten toimintaa ja saa ilman virtaamaan sisään ja ulos. Syvä palleahengitys voi auttaa rauhoittumaan.

Palleahengitys myös tasaa hengitystä, mikä on erityisen hyödyllistä, jos hengitys on epätasapainossa – kuten ahdistuneena usein on.

Harjoitus on helpointa aloittaa selinmakuulta polvet koukussa. Tärkeintä on, että asento on mukava ja että keskivartalo pysyy rentona.

Aseta toinen käsi rintakehälle ja toinen vatsan päälle navan yläpuolelle. Hengitä nenän kautta rauhallisesti sisään ja ulos.

Kun hengität pallealla, vatsalla oleva käsi nousee ja laskee hengityksen tahdissa. Rintakehällä olevan käden liike on pienempi.

Kun hengität sisään, voit kuvitella, että vatsasi laajenee kuin ilmapallo tai että hengität vatsan päällä olevaa kättä kohti. Uloshengityksen aikana ilmapallo tyhjenee.

Anna hengityksen soljua rauhallisesti ja luonnollisesti. Jatka hengittämistä hetken aikaa näin.

### Harjoituksen video YouTubessa

[https://www.youtube.com/watch?v=OPFxR\\_XAbk](https://www.youtube.com/watch?v=OPFxR_XAbk)



Digimieli

