



tulppa
tietoa taitoa ja tukea

HENGITÄ JA RENTOUDU



Ohjaajan sanat

- Harjoitus tehdään mielellään seisten.
- Keskity hengitykseesi viiden minuutin ajan. Seiso suorassa jalat hartian levyisessä asennossa. Kädet lepäävät vierellä (tai ottavat tukea penkistä).
- Keskity hengitykseen ja siihen, kuinka maha ja rinta liikkuvat hengityksen tahdissa. (1 min)
- Syvennä hieman hengitystä. Hengitä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Laita silmät kiinni. Jos mielesi vaelttaa, pyri palauttamaan se takaisin hengitykseen. Puhalla muutaman kerran äänekkäästi ulos. (2min)
- Avaa silmäsi. Hengitä omaan tahtiin nenän kautta sisään ja nenän kautta ulos. Nosta toinen käsivarsi sivukautta ylös, katse seuraa perässä. Laske rauhallisesti sivukautta takaisin alas. Toista toisella kädellä. Tee sama liike muutaman kerran molemmilla käsillä. (1 min).
- Laita käsivarret ristiin rinnalle. Kierrä vartaloa ensin oikealle ja sitten vasemmalle. Keskity hengitykseen. Palaa keskelle ja laske kädet vartalon sivulle. Keskity tähän hetkeen vielä hetkeksi. (1 min). Kiitos.



Mitä, miten?

- Viiden minuutin hengitysharjoitus
- Harjoitus voi olla osana loppuverryttelyä liikuntatuokion jälkeen.
- Harjoituksen voi tehdä myös taukoharjoituksena muun toiminnan ohella.
- Ohjaaja kertoo lempeällä äänellä harjoituksen kulun. Anna aikaa rauhoittua.
- Liike voi välillä olla hyvinkin kevyttä. Hengitysharjoitukset auttavat rauhoittumaan ja rentoutumaan.
- Harjoitus tehdään seisten, jotta istumiseen saadaan taukoa. Samalla tehdään muutama avaava liike yläkropalle.

