

HINGAMISHARJUTUSED

Hingamisharjutused arendavad hingamislihaste jõudu ja vastupidavust ning parandavad õhuvoolu kopsudes. Õppides kontrollima oma hingamist ning harjutades oma hingamise aeglustamist ja normaliseerimist, rahuneb sinu mõttetegevus ja lõõgastub ka keha.

Sooritage harjutusi rahulikult ning jälgige, et pea ei hakkaks ringi käima. Pearingluse tekkel katkestage harjutuste sooritamine ning puhake. Jätkake harjutustega, kui enesetunne on paranenud.

1. Hingamine huulte kokku surumisega

- ✦ Hinga aeglaselt läbi nina sisse.
- ✦ Suru huuled kokku, nagu tahaksid vilistada.
- ✦ Hinga aeglaselt välja läbi pilutatud huulte.

Sooritage harjutust 3-4 korda. Puhake. Võite harjutust korrata. Väljahingamine kehtku kaks korda kauem kui sisse hingamine. Ärge suruge oma kopsu jõuga õhust tühjaks. Proovige iga uus hingamistsükkel teha pikemaks kui oli eelmine.



Pange tähele, et:

- ✦ väljahingamine oleks lõdvestatud ja passiivne, mitte jõuline;
- ✦ vältige liiga pikka väljahingamist, kuna see tekitab olukorra, kus hakkate hingeldades sisse hingama.

2. Kõhu hingamine ehk diafragmaalne hingamine

Leidke endale mugav asend, näiteks istuge sirge seljaga toolil või olge selili asendis.

- ✦ Lõdvestage õlad, asetage üks käsi kõhule ja teine rindkerele.
- ✦ Hingake sügavalt läbi nina sisse ja tunnete, kuidas kõhul olev käsi võlvub koos kõhuga ülespoole. Rindkerel olev käsi jääb paigale.
- ✦ Hingake rahulikult nina kaudu välja, kõht lameneb.

Sooritage harjutust esialgu 2-3 minutit. Vastavalt enesetundele võite aega lühendada-pikendada.

Kui tunnete, et olete hingamisrütmi kätte saanud, hakake rohkem keskenduma õhuvoolu liikumisele, soojale-külmale aistingule, mis välja- ja sisse hingamisega kaasnevad. Laske lahti teistest mõttetest ja suuna kogu tähelepanu hingamisele. Jätkake harjutusega.

Keskendumisele aitab kaasa kui:

- ✦ loete hingamise rütmis numbreid. Näiteks hingate sisse, loete numbreid „üks, kaks ...“ ja hingate välja, loete numbreid „üks, kaks ...“
- ✦ keskenduge aistingutele, mis tekivad sisse- ja väljahingamisel
- ✦ püüdke silme ette luua kujutluspilt enda lemmik paigast.

3. Lihaste lõdvestusharjutus

Harjutust võib teha kas istudes, lamades või muus mugavas asendis. Harjutuse põhimõte on lihtne – tuleb keskenduda järgemööda igale kehaosale, seda pingestades ning jälle lõdvestades. Hoidke igat pingutust umbes 10 sekundit ja lõdvestuge. Liikuge edasi järgmise kehaosa juurde.

- ✦ Hingake paar korda sügavalt sisse-välja, et lõdvestuda.
- ✦ Hingake sisse, pingutage lihased pea piirkonnas. Jätkake rahulikku hingamist, hoidke pingutust umbes 10 sekundit. Lõdvestuge.
- ✦ Jätkake sama põhimõtte järgi teiste kehaosadega; kael ja õlad, ükshaaval käed, ülakeha, kõhupiirkond, siis tuharad, reied, sääred ning labajalad ükshaaval.
- ✦ Kui kogu keha on pingestatud-lõdvestatud, olge natuke rahulikult ning tunnetage muutust.