

Mielen hyvinvoinnin kuukausitehtävä huhtikuu: Keskity hengitykseen

Hengitystä voi hyödyntää rauhoittumiseen ja rentoutumiseen apuna. Missä tahansa paikassa tai tilanteessa voi hengityksen avulla palauttaa rauha kehoon. Oletko sinä käyttänyt hengitystä tasaamaan oloasi?

Keskity hengitykseen viiden minuutin ajan. Istu rauhallisesti ryhdikkäässä asennossa. Tunne ilman virtaus nenässä, hengitysteissä ja vatsassa. Suuntaa huomiosi hengitykseen ja jos mielesi vaeltaa, palauta se takaisin hengitykseen. Lopeta harjoitus ja tunnustele kehossasi sen vaikutuksia.

Voit myös kuunnella yksin tai yhdessä seuraavan [Lempeä hengitys –harjoituksen](#) (12min).



Tehtävät: Ikäinstituutin MieliPakkakorteista. **Kuva:** HaviGalaxy - Unplash.com

<< [Siirry maaliskuun tehtävään](#)

[Siirry toukokuun tehtävään](#) >>