



RAHUSTAV HINGAMINE

- **Diafragmaalhingamine**

Pinges olles on hingamine pindmine ja kiire. Diafragmaalhingamine parandab organismi talitlust ning aitab lõdvestuda.

- Seda harjutust võid teha lamades, istudes, seistes kui ka kõndides, lõdvesta oma õlad ja aseta üks käsi alakõhule.
- Hinga aeglaselt nina kaudu sisse ja suuna kujutluses õhk sügavale allapoole. Kõht tõuseb käe all veidi punni. (Sissehingamine 5-10 sekundit).
- Hinga aeglaselt läbi kokkusurutud huulde kaudu välja (väljahingamine 5-10 sekundit.). Kujutle, et kogu keha lõõgastub, jäsemed muutuvad lõdvaks ja kehas lahkuvad pinged, probleemid, ärevus, viha, tüdimus ja pahameel.
- Korrata neid hingamisfaase koos pausidega kuni 10 korda. Iga päev 2 nädala vältel rahustavat hingamist annab oskuse vajadusel (ärevus, pinge) ümber lülituda tavaliselt hingamiselt rahustavale.

- **Hingamine hingamispeetusega**

Hingamispeetus parandab hapniku ja süsihappegaasi vahetust kopsusombukestas.

- Hinga aeglaselt läbi nina sisse, kuni tunned, et su kopsud on õhuga täidetud.
- Proovi 3 - 5 sekundi jooksul hinge kinni hoida.
- Hinga aeglaselt läbi kokkusurutud huulte välja. Väljahingamine peab kestma kaks korda kauem kui sissehingamine. Jälgi, et huuled oleksid kokku surutud.
- Ära suru jõuga oma kopse tühjaks.

- **Roidelihasega hingamine**

Hingamine roidelihasega on kasulik kuna kontrollib su hingamist, kui hingata on raske.

- Lõdvesta oma õlad.
- Aseta käed rindkere külgedele.
- Tunnetä, kuidas läbi nina sissehingamisel rindkere laieneb.
- Hinga välja kokkusurutud huulte vahelt. Rindkere maht väheneb.
- Korda seda harjutust 3 korda ning puhka 2 minutit. Kui pea hakkab ringi käima hinga mõned korrad rahulikult ja alusta uuesti.

Harjutuste ajal korda mõttes aeglaselt järgmisi lauseid:

- „Ma olen rahulik...“



Infomaterjal

- „Minu näo, kaela, käte ja jalgade lihased lõtvuvad...“
- „Minu keha lihased lõtvuvad puhkuseks...“
- „Minu kõhulihased lõtvuvad...“
- „Minu keha on täielikult lõtvunud ja puhkab...“
- „Ma olen väga rahulik...“

Koostaja: taastusravi osakond

Koostatud/ täiendatud/ ülevaadatud 2010