

Sügav hingamine

Sügav hingamine (ka kõhuhingamine või diafragma põhine hingamine) on lõdvestustehnika, mis seisneb teadlikult aeglaselt ja sügavalt sisse ja välja hingamises.

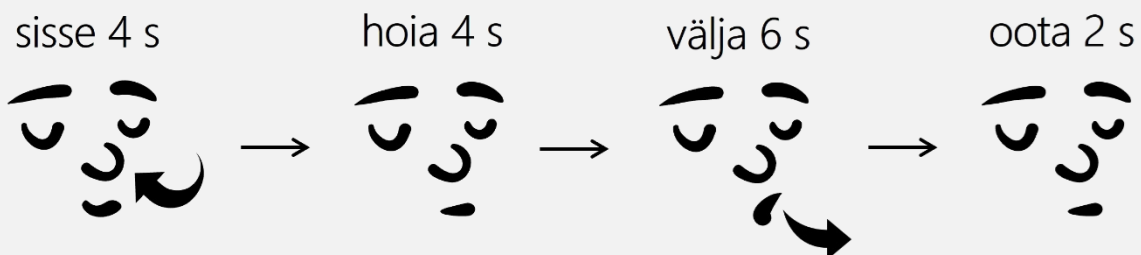
Ärevusega kaasnevad füsioloogilised muutused kiirendavad hingamist ja südame löögisagedust ning tekitavad lihaspinget ja muid reaktsioone. Kui muudad oma hingamist teadlikult aeglasemaks ja sügavamaks, hääbuvad aja jooksul ka teised ärevuse kehalised ilmingud.

Kui sügavat hingamist regulaarselt harjutada, võib see aidata vähendada nii vahetut kui ka pikaajalist stressi ja ärevust.

SÜGAVA HINGAMISE HARJUTUS

Võta sisse mugav asend. Soovi korral sule silmad. Pane üks käsi kõhu peale. Kui sa hingad kõhu kaudu ja piisavalt sügavalt, siis peaksid tundma, kuidas kõht sisse hingates tõuseb ja välja hingates langeb. Loe mõttes sekundeid, kui teed järgmist nelja sammu.

- 1) Hinga 4 sekundit nina kaudu aeglaselt sisse.
- 2) Hoia 4 sekundit hinge kinni.
- 3) Hinga 6 sekundit aeglaselt suu kaudu välja.
Nipp: Suru huuled veidi kokku, justkui puhuksid õhku läbi kõrre, et väljahingamine oleks aeglasem.
- 4) Oota 2 sekundit, enne kui uuesti sisse hingad.



Jätka samas rütmis hingamist vähemalt 2 minutit, soovitatavalt 5 kuni 10 minutit. Et vältida hapnikuga üleküllastamist tingitud peapööritust, piirdu alguses mõne minutiga.

Juhendis toodud sammude pikkused on soovituslikud. Neid võib vastavalt enesetundele muuta. Tee iga samm pikemaks, kui see tundub sulle loomulik, või hoopis lühemaks, kui tunned end soovitatud tempot kasutades ebamugavalt.

Tüüpiline viga on liiga kiire tempo. Kui sügav hingamine ei aita lõdvestuda, proovi tempot aeglustada. Kui märkad, et mõte läheb uitama, keskendu uuesti sekundite loendamisele.

Tasub meeles pidada, et ükski emotsioonide juhtimise tehnika ei ole universaalne – mis sobib ühele, ei pruugi sobida teisele. Nii on ka sügava hingamisega. Kui tunned, et see tekitab sinus näiteks liigset peapööritust või hingamise kiirenemist, võid esialgu proovida muuta sammude tempot või lühendada harjutuse pikkust. Võib aga olla nii, et see tehnika lihtsalt ei sobi sulle ja tasub proovida midagi muud.