

MUUTOSTARINA OPAS 02

2022



MUUTOSTARINA VALMENNUS

WWW.MUUTOSTARINA.ONLINE

Esittely

OPI, miten hengitys on yhteydessä tunteisiin, ja miksi tasapainoinen hengitys on hyväksi terveydelle.

MUUTOSTARINA VALMENNUS

on kokonaisvaltainen valmennusohjelma kehon ja mielen hyvinvointiin kaiken ikäisille naisille.

Tämä MAKSUTON MATERIAALI tuo sinut lähemmäs levollisempaa ja ARVOISTASI elämää.



Muutostarina

VAPAA HENGITYS - kehon ehtymätön voimavara



01

Opimme edellisessä oppaassa (vagushermon tarina) sen, että rauhoittamalla hengitystä aktivoimme hermostoa rauhoittumaan.

Vapaa hengitys?

Hengitys on automaattista - meidän ei tarvitse "muistaa" hengittää.

Hengityselimiin kuuluvat keuhkot ja hengityslihakset kuten pallealihas.

Pallean tehokas ja vapaa liike tuottaa syvää hengitystä, jolloin koko keuhkomme ovat käytössä.

Jännittyneisyys, stressi tai pelkotilat muuttavat hengitystä pinnalliseksi, jolloin hengitämme vain keuhkojen yläosilla.

Muutostarina

VAPAA HENGITYS - kehon ehtymätön voimavara



02

Tasapainoinen hengitys

Tasapainoinen hengitys on monen tekijä summa. Tunteemme vaikuttavat hengityksen luonteeseen esimerkiksi pidätämme hengitystä jännittäessämme tai hyperventiloimme (liikahengitämme) ahdistavissa tilanteissa.

Hengitys on yhteydessä myös sydämen sykkeeseen. Jännittävässä tai ahdistavissa tilanteissa sydän hakkaa lujaa ja samalla hengitys tihenee sekä hengitys muuttuu pinnalliseksi.

Tasapainoinen hengitys tuo happea koko kehon käyttöön, ja pitää yllä keuhkojen normaalia toimintaa. Rauhoittamalla mieltämme ja rentoutuessamme myös hengitys muuttuu syväksi ja rennoksi.

Muutostarina

VAPAA HENGITYS - kehon ehtymätön voimavara



03 Sosiaaliset tilanteet ja hengitys

Kohdatessamme muita ihmisiä huomaamattamme reagoimme heihin hengityksellämme. Tutun ja turvallisen ihmisen kohdatessamme voimme olla rentoina ja hengittää rauhallisesti ja syvään.

Toisaalta itselle pelottavan tai vastenmielisen ihmisen kohdatessamme hengitys tihenee tai pidätämme sitä.

Samalla myös koko kehomme voi reagoida muuttamalla jäykäksi tai ryhtimme muuttuu kumaraksi.

Muutostarina

VAPAA HENGITYS - kehon ehtymätön voimavara



04

Hengityksen ehyittäminen

Hengitysterapian tai hengitysharjoitusten avulla voit saada hyviä muutoksia kokonaisterveyteesi ja jännittyneisyyden purkamiseen ja varmuutta sosiaalisiin tilanteisiin.

OPIT, miten voit rauhoittaa itseäsi vaikeissa sosiaalisissa tilanteissa, ja opit tuntemaan oman kehosi reaktioita ja ymmärtämään tunteittesi vaikutuksia koko kehoon.

Harjoitusten avulla jännittyneisyys alkaa purkautumaan kehosta. Samalla koko vartalosi asento muuttuu terveempään ja joustavampaan suuntaan.

Minä

VALMENTAJASI

Hei!

Olen Maria Peltoniemi

Olen Muutostarina valmentajasi.

Minulla on terveystieteiden maisterin tutkinto (TtM) terveydenhuollon opettajan ko. Olenkin toiminut opettajana 20- vuotta sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon parissa sekä minulla on psykologian opettajan pätevyys.

Ensimmäinen ammattini oli fysioterapeutti, ja olen aloittanut yrittäjän tieni seksuaaliterapeuttina. Nyt opiskelen parhailaan ratkaisukeskeiseksi lyhytterapeutiksi.



HALUATKO
KUULLA LISÄÄ?

LAITA VIESTIÄ!



hyvinvoinnin.tukitiimi@gmail.com

www.muutostarina.online