

KOSMINEN MUIJA

HENGITÄN

NELJÄ TÄRKEINTÄ
HENGITYSTEKNIKKAA

KATRI KANTONIEMI

WWW.KATRIK.FI

HENGITÄN

LUKU YKSI

MIKSI?

“ONE CONSCIOUS BREATH IN AND OUT
IS A MEDITATION”

-ECKHART TOLLE

KATRI KANTONIEMI

Kun päätit ladata tämän kirjasen, teit tietämättäsi isomman päätöksen kuin arvaatkaan. Tämä kirja avaa polun, joka vie vääjäämättä kohti jotain ihan uutta.

Uutta tietoisuutta itsestäsi ja ympäröivästä maailmasta.

Tämä on toki vain alku, mutta jos kaipaat elämäsi muutosta ja olet jumissa, ilman näitä oppeja et voi päästä eteenpäin.

Kaikki - ihan kaikki - lähtee hengityksestä.

Hengitystä voi käyttää monissa eri tilanteissa - se voi energisoida, rauhoittaa, auttaa keskittymään tai saavuttamaan flow-tilan. Ja muutoksen kannalta se kaikkein tärkein on, että hengittämällä pystyt purkamaan traumoja ja rajoittavia uskomuksia. Ei siis ole kyseessä mikään kevyt asia.

Ilma, jota hengitän

Oletko miettinyt mitä hengittämäsi ilma sisältää ja mistä se on lähtöisin? Toki tiedämme, että se koostuu typestä, hapesta ym. kaasuista. Ja että kasvillisuus sekä merien kasviplanktonit ja levät tuottavat typeä ja happea ilmakehään.

Mutta alkujaan koko tämä planeetta ja kaikki sen atomit ovat syntyneet jossain kaukana universumin syövereissä. Ja ilmakehämme on muodostunut satojen miljoonien vuosien aikana. Eli kirjaimellisesti hengitämme tähtipölyä ja jokainen hengenveto on mittaamaton ihme.

Kehosi on selviytymismoodissa

97% ihmisistä käyttää päivittäin vain n. 13% keuhkojensa kapasiteetista. Tämä taas tarkoittaa sitä, että ihminen kärsii jatkuvasta happivajeesta. Keho saa juuri ja juuri riittävästi happea pitääkseen meidät toimintakykyisinä.

Kun alat tehdä tietoisia hengitysharjoituksia, muutokset tapahtuvat nopeasti, erityisesti aivoissa ja hermostossa. Verenkierto vilkastuu ja hermosto tasapainoittuu.

Alat päästä pois selviytymismoodista ja koko kehosi rauhoittuu.

Ja kun ymmärrät hengittäväsi ikuista runsauden energiaa, alkaa tapahtua tietoisuuden aukeamista.

TERVETULOA HENGITTÄMÄÄN!

MATKASI ON JUURI ALKANUT...

HENGITÄN

LUKU KAKSI

MITEN?

“EVERY BREATH YOU TAKE IS AN INVITATION TO
RETURN TO YOURSELF”

-DAN BRULÉ

KATRI KANTONIEMI

Usein elämme päivämme niin, että mielemme on täynnä ajatuksia siitä, mitä on tapahtunut ja mitä on vielä tulossa. Päivässä voi pyöriä jopa 50 000 ajatusta – suurin osa menneisyyden muistoja tai tulevaisuuden suunnitelmia.

Samaan aikaan keho kantaa mukanaan tunteita. Sinne ovat varastoituneet kokemasi traumat, vaikeat hetket ja psykologiset suojamallit, jotka olet rakentanut selviytyäksesi elämässä.

Tämä koskee meitä kaikkia. Keräämme elämän varrella valtavasti kokemuksia, jotka synnyttävät raskaita tunteita. Jos niitä ei kohdata, ne jäävät kehoomme – tarkemmin sanottuna energiakehoomme – vaikuttamaan meihin.

Kun yrität rauhoittua tai meditoida, huomaat kuinka vaikeaa on päästää irti ajatuksista. Mutta kun alat hengittää tietoisesti, ajatusvirta hiljenee. Keskittyessäsi hengitykseen, muulle ei jää tilaa. Se on kuin lomaa ylikuormittuneelle mielelle.

Ensimmäinen taso:

1. Sulje silmät ja tuo huomiosi hengitykseen
2. Hengitä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos
3. Ole rauhassa ja hengittele hetki.

Toinen taso:

1. Ota pallea mukaan
2. Tarkkaile sisäänhengitystä, nouseeko pallea?
3. Jos tämä on vaikeaa, mene selinmakuulle ja pidä käsiäsi ylävatsan päällä. Jos vatsa kohoaa, pallea toimii.
4. Keskity siihen, että sisäänhengitys ohjautuu ensin pallean ja vasta sitten täyttää keuhkot.
5. Hengitä rauhassa ulos ja tunne kuinka ylävatsa laskee.

**Huomaa kuinka keskittyessäsi hengittämään,
muut ajatukset jäävät taka-alalle!**



HENGITÄN

LUKU KOLME

HARJOITUKSIA

“THE BREATH IS NOT JUST AIR; IT’S LIFE ITSELF.
PAYING ATTENTION TO IT IS COMING HOME.”

-SHARON SALZBERG

KATRI KANTONIEMI

1. Laatikkohengitys (Box Breathing)

Miten se toimii:

Hengitetään tasaisin neljän sekunnin syklein

- 4 sekuntia sisäänhengitys
- 4 sekuntia pidätys
- 4 sekuntia uloshengitys
- 4 sekuntia pidätys

Miksi se on hyödyllistä:

Tasapainottaa hermostoa ja tuo nopeasti rauhallisen tilan kehoon ja mieleen. Aktivoi parasympaattista hermostoa (rentoutumisreaktiota).

Erityiskäyttö:

- Stressin ja ahdistuksen hallintaan
- Keskittymisen ja mielen selkeyden lisäämiseen
- Käytössä mm. Navy SEAL -joukoilla rauhoittumiseen paineen alla

2. Tulihengitys (Breath of Fire)

Miten se toimii:

Nopea, rytmisen hengitys nenän kautta:

- Lyhyt, terävä uloshengitys
- Passiivinen sisäänhengitys seuraa automaattisesti
- Yleensä tehdään 1–2 hengitystä per sekunti

Miksi se on hyödyllistä:

Lisää elinvoimaa, stimuloi kehoa ja mieltä. Puhdistaa hengitystietä ja vahvistaa palleaa.

Erityiskäyttö:

- Energian ja vireystilan nostamiseen
- Aamurutiineihin tai vireystilan nostamiseen ennen esiintymistä tai fyysistä suoritusta
- Käytetään laajasti kundaliinijoogassa

⚠ Ei suositella raskaana oleville tai korkean verenpaineen kanssa ilman ohjausta.

3. Koherentti hengitys (Coherent Breathing)

Miten se toimii:

Hengitetään rauhallisesti noin 5 sekuntia sisään + 5 sekuntia ulos (noin 5 hengitystä minuutissa).

Nenän kautta hengittäminen suositeltavaa.

Miksi se on hyödyllistä:

Synkronoi sydämen ja aivojen rytmiä, rauhoittaa hermostoa ja lisää tunneälyä. Luo tasapainoisen tilan kehoon ja mieleen.

Erityiskäyttö:

- Päivittäiseen tasapainottumiseen
- Stressin lievittämiseen ja unettomuuden hoitoon
- Jooga- tai meditaatioharjoitusten yhteydessä
- Esimerkiksi ennen kokousta, tenttiä tai esiintymistä

4. Yhdistetty hengitys (Connected Breathing / Conscious Energy Breathing)

Miten se toimii:

- Hengitys on jatkuva ilman taukoja sisään- ja uloshengityksen välillä
- Usein tehdään suun kautta tai niin, että hengitetään nenän kautta sisään ja suun kautta ulos
- Esimerkiksi: hengitä syvään sisään – hengitä ulos – jatka ilman taukoa

Miksi se on hyödyllistä:

Auttaa pääsemään tiedostamattomiin tunteisiin ja kehoon varastoituihin jännitteisiin. Vapauttaa tunne-energioita ja tuo esiin parantavia oivalluksia.

Erityiskäyttö:

- Syvään tunneprosessointiin ja traumaenergian vapauttamiseen
- Henkiseen kasvuun ja sisäisen tilan tutkimiseen
- Hengitysterapiassa, kuten Rebirthingissä tai Transformational Breath -menetelmissä

⚠ Suositellaan ohjatusti aluksi, koska voi nostaa esiin voimakkaita tunteita.

Katrilla on useita tietoisuuden ja läsnäolon kursseja ja niissä kaikissa on pohjana tiedostava hengitys. Mikäli olet kiinnostunut harjoittelemaan hengittämistä ohjatusti, tule mukaan kurssille MINÄ HENGITÄN.

Syvempään transformaatioon tähtää MINÄ!-valmennus, jossa päästetään irti rajoittavista uskomuksista ja kehoon jääneistä negatiivisista tunnetiloista. Kurssi mahdollistaa irtipäästön ja sitä kautta uuden luomisen. Lopputuloksena on aidompi SINÄ.

Kurssilla käytetään Yhdistettyä Hengitystä, joka oikein kohdennettuna mahdollistaa täydellisen uusiutumisen.



HENGITÄN

LUKU NELJÄ

KATRI

“BREATH IS THE LINK BETWEEN THE CONSCIOUS
AND UNCONSCIOUS MIND.”

-DAN BRULÉ

KATRI KANTONIEMI

KATRI KANTONIEMI KOSMINEN MUIJA



Katri on Henkinen Valmentaja ja Näkijä.

Valmennus on hänelle kutsumus ja hän tuntee valtavaa kiitollisuutta voidessaan auttaa ihmisiä - olipa ongelma sitten pieni tai järkälemäinen.

Katri itse menetti puolisonsa masennukselle ja päätti sen jälkeen kouluttautua valmentajaksi ja auttaa muita. Henkisyys on hänessä ollut aina läsnä ja kun näkijyys aukesi rytinällä, hän tiesi olevansa oikealla tiellä.

Katria ovat kouluttaneet maailman johtavat valmentajat ja henkiset mentorit.

Seuraa Katria:

Instagram: @katri.kantonieniemi
www.katrik.fi