

**Hengitys virtaa -teos ohjaa hyödyntämään hengittämisen hyvinvointivaikutuksia**

Tiedote 26.2.2016



Minna Martinin **Hengitys virtaa – Kohti kehon ja mielen tasapainoa** (Kirjapaja) on helposti lähestyttävä teos hengittämisen hyvää oloa ja mielenrauhaa edistävistä vaikutuksista. Se tarjoaa runsaasti ajateltavaa ja hyödyllisiä harjoituksia kaikille hyvinvoinnistaan ja terveydestään kiinnostuneille.

Tasapainoinen hengitys on valtava voimavara ja hyvinvoinnin lähde. Kiire ja huolet saavat hengityksen kuitenkin helposti epätasapainoon, mikä on haitta hyvinvoinnillemme.

”Rauhallisessa, hengittävässä tilassa voimme oppia hyväksymään hankalia olojamme ja tarkastelemaan niitä uteliaasti ahdistuneisuuden tai pelokkuuden sijaan”, Minna Martin kirjoittaa.

Omaan hengitykseen tutustumalla ja sitä rauhoittamalla voi löytää yhteyden sisäiseen todellisuuteensa ja tunteisiinsa. Vapaasti virtaava hengitys antaa oivalluksia kehon tuntemuksiin ja ihmissuhteisiin. Se auttaa myös selviämään stressistä ja arjen haasteista levollisemmin.

”Hengityksen avulla hyvinvointiin vaikuttaminen on tuhansia vuosia vanha ajatus. Kuitenkin suomalaisessa kulttuurissa, itsehoidossa ja terveydenhuollossa se on vielä aivan liian vähän hyödynnetty voimavara. Kuvaamassani lähestymistavassa ei ole kyse monimutkaisista menetelmistä tai oikean hengitystekniikan oppimisesta, vaan enemmänkin olemisen tavasta, jonka kuka tahansa itsensä kanssa työskentelyyn sitoutunut voi omaksua itsenäisesti ja erityisesti toisten tuella”, Minna Martin toteaa.

Kirjan hyvinvointia edistäviä harjoituksia on helppo tehdä itsenäisesti arjen keskelläkin.

Minna Martin, Hengitys virtaa – Kohti kehon ja mielen tasapainoa. Kirjapaja 2016. 160 s. Kl 59.33

ISBN 978-952-288-380-3

**Minna Martin** on psykologi ja psykoterapeutti, jolla on laaja kokemus psykofyysisestä työstä sekä yksilöpotilaiden että terapia- ja koulutusryhmien parissa. Hänet valittiin **Vuoden psykologiksi 2015**.

**www.hengittavamieli.fi**

**Lisätietoja:** Kirjapaja / viestintäpäällikkö Marja-Liisa Saraste (09 6877 4568) [marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi](mailto:marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi) tai Minna Martin (0456775599) minna.martin@saunalahti.fi.

**Arvostelukappaleet:** Minna Vatja, [minna.vatja@kirjapaja.fi](mailto:minna.vatja@kirjapaja.fi) 