Pulloon puhallus

Veteen puhaltaminen vastustaa uloshengitystä ja paine keuhkoissa muuttuu. Harjoitus liikuttaa hengityslihaksia ja rentouttaa niitä.

Tarvitset harjoitusta varten ison muovipullon. Täytä noin kolme neljäsosaa pullosta vedellä. Tarvitset myös letkun tai mehupillin.

Aseta tarvikkeet pöydälle ja istu pöydän ääreen. Istuma-asento on ryhdikäs, jalkapohjat ovat lattiaa vasten.

Laita letkun tai pillin toinen pää veteen muutama sentti veden pinnan alle ja toinen pää suuhun. Hengitä nenän kautta sisään, keuhkot puolilleen – ja puhalla suun kautta ulos. Uloshengityksen tulee olla 2–3 kertaa pidempi kuin sisäänhengityksen. Ideana on, että keuhkot eivät missään vaiheessa harjoitusta täyty tai tyhjene kokonaan.

Alkuun harjoituksen tekeminen voi herättää ahdistusta. Voit siis hengittää puhallusten välissä tavallisesti, omaan tahtiisi ja sitten taas jatkaa harjoituksen tekemistä.

Tee puhallusta kerran päivässä 10 puhallusta kerralla, viikon ajan.

Voit siirtyä huulirakohengitykseen, kun olet harjoitellut pulloon puhallusta viikon ajan.

Helsinki Digimieli Mielen-terveys 2020–2030