

Sormihengitys 1

Hengitä sisään nenän kautta ja piirrä samalla ilmaan etusormella suora viiva ylöspäin. Tee huulirakohengitys ulos ja piirrä sormella S-kuviota rauhallisesti alaspäin. Toista - hengitä nenän kautta sisään ja vie sormi suoraan ylös. Hengitä huuliraon kautta ulos ja piirrä sormella S-kuviota alas.

Harjoitus johdattelee uloshengityksen pidentämiseen ja huomion siirtämiseen käden liikkeeseen.



Digimieli

