

Huulirakohengitys

Huulirakohengitys vastustaa ja pidentää uloshengitystä, mikä aktivoi parasympaattista hermostoa ja rauhoittaa kehoa. Huulirakohengitys myös aktivoi ja rentouttaa hengitysilhaksia.

Hengitä sisään kevyesti – ideana on, että keuhkot eivät täyty tai tyhjene kokonaan missään vaiheessa harjoitusta.

Muodosta huulilla kapea rako kuin puhaltaisit pilliin tai soittaisit huilua. Päästä hengitysilma ulos huuliraosta. Uloshengitys muuttuu pidemmäksi itsestään. Huulten asento voi houkutella puhaltamaan ilmaa ulos, mutta koeta päästää ilma huuliraosta itsestään, puhaltamatta.

Hengitä nenän kautta sisään, keuhkot puolilleen, ja huuliraosta ulos 2–3 kertaa sisäänhengitystä pidempään.

Harjoituksen video YouTubessa

<https://www.youtube.com/watch?v=uooGBZYeqSc>



Digimieli

