

# Sormihengitys 1

Hengitä sisään nenän kautta ja piirrä samalla ilmaan etusormella suora viiva ylöspäin, ts. vie sormi suorassa linjassa itsesi edessä ylös.

Tee huulirakohengitys ulos ja piirrä sormella S-kuviota hitaasti alaspäin. Koeta saada uloshengitys kestäväksi yhtä kauan kuin piirrät mutkittelevaa viivaa.

Harjoitus johdattelee uloshengityksen pidentämiseen ja huomion siirtämiseen käden liikkeeseen.

## Harjoituksen video YouTubessa

<https://www.youtube.com/watch?v=zPD8W9g2r6U>



Digimieli

