

Sormihengitys 2

Harjoituksessa hengitys ja sormien liike tehdään samassa rytmissä. Sisäänhengityksellä sormet avataan ja uloshengityksellä tuodaan yksi sormi kerralla yhteen peukalon kanssa.

Voit valita, missä järjestyksessä käytät sormia, kunhan päätät järjestyksen ennen harjoituksen tekemistä.

Tuo peukalo ja etusormi yhteen, pidä katse sormissa. Hengitä nenän kautta sisään ja avaa samalla sormet. Tee huulirakohengitys ulos ja tuo samalla sormet yhteen.

Hengitä sisään ja avaa sormet. Siirry seuraavaan sormeen ja uloshengityksellä tuo sormi ja peukalo yhteen. Hengitä sisään ja avaa sormet. Uloshengityksellä taas tuo seuraava sormi yhteen peukalon kanssa. Pidä sormia yhdessä niin kauan kuin uloshengitys kestää.

Harjoituksen video YouTubessa

<https://www.youtube.com/watch?v=MMd9-53jtBM>



Digimieli

