

Blåsa i en flaska

Att blåsa mot vatten motverkar utandningen och trycket i lungorna förändras. Övningen rör på andningsmusklerna och slappnar av dem.

Du behöver en stor plastflaska för övningen. Fyll cirka tre fjärdedelar av flaskan med vatten. Du behöver också en slang eller ett sugrör.

Sätt förnödenheterna på ett bord och sätt dig vid bordet. Sitt rakryggad med fotsulorna mot golvet.

Placera den ena ändan av slangen eller sugröret i vattnet några centimeter under vattenytan och den andra i munnen. Andas in genom näsan, lungorna till hälften, och blås ut genom munnen.

Du ska andas ut 2–3 gånger längre än vad du andas in. Idén är att lungorna inte fylls eller töms helt under övningen.

I början kan övningen väcka ångest. Du kan alltså andas normalt mellan blåsningarna, i din egen takt och sedan fortsätta övningen.

Gör blåsningsövningen en gång om dagen, tio blåsningar åt gången, i en vecka.

Du kan övergå till sluten läppandning när du har övat blåsning till en flaska för en vecka.

Övningen i YouTube

<https://youtu.be/gysi7C-xXUE>



Digimieli

