

Sluten läppandning

Sluten läppandning motstår och förlänger utandningen, vilket aktiverar det parasympatiska nervsystemet och lugnar ner kroppen. Sluten läppandning aktiverar och låter också andningsmusklerna slappna av.

Andas in lätt – idén är att lungorna inte ska fyllas eller tömmas helt under övningen. Forma en smal springa mellan läpparna som om du blåste i en pipa eller spelade en flöjt. Släpp ut andningsluften genom springan mellan läpparna. Utandningen blir längre av sig själv. Läpparnas ställning kan fresta dig att blåsa ut luft – gör dock inte det, utan låt luften komma ut genom springan utan att blåsa.

Andas in genom näsan, fyll lungorna till hälften, och andas ut genom springan mellan läpparna 2–3 gånger längre än du andades in.

Övningen i YouTube

<https://youtu.be/4LnRf7XXIZA>



Digimieli

