

Huulirakohengitys

Ota itsellesi mukava asento.

Voit sulkea silmäsi harjoituksen ajaksi, jos se tuntuu sinusta sopivalta.

Laske hartiat ja rentouta kasvot.

Hengitä nenän kautta sisään.

Hengitä ulos pienen huuliraon kautta, ikään kuin huuliesi välissä olisi mehupilli.

Keskity pitkään ja rauhalliseen uloshengitykseen.

Tee niin monta toistoa kuin sinusta hyvältä tuntuu.

Kun tunnet olevasi valmis, palaa omaan luonnolliseen tapaasi hengittää.

Jos silmäsi olivat kiinni, voit alkaa pikkuhiljaa availemaan niitä.

Kiitos harjoituksesta.

i

Yksi tapa pidentää ja rauhoittaa uloshengitystä on huulirakohengitys. Huulirakohengitys tapahtuu huulien muodostamasta kapeasta raosta, jolloin uloshengityksen aikana hengitetään pientä vastusta vasten. Pieni vastapaine estää pienempiä ilmatiehyitä painumasta kasaan, jolloin ilman uloshengitys helpottuu.

