



Harjoitus: Huulirakohengitys

Miksi?

Huulirakohengitys rentouttaa myös hengitysiliasia. Se vastustaa ja pidentää uloshengitystä, mikä rauhoittaa kehoa.

Miten?

Hengitä ensin sisään kevyesti nenän kautta. Hengitä keuhkot puolilleen. Ideana on, että keuhkot eivät kokonaan täyty tai tyhjene missään vaiheessa harjoitusta.

Muodosta huulilla kapea rako kuin puhaltaisit pilliin tai soittaisit huilua. Päästä hengitysilma ulos huulten raosta.

Huulten asento voi houkutella puhaltamaan ilmaa ulos. Älä kuitenkaan tee niin, vaan anna ilman tulla huuliraosta puhaltamatta. Näin uloshengitys muuttuu pidemmäksi itsestään. Se kestää noin 2–3 kertaa sisäänhengitystä pidempään.

Jatka tätä sopivalta tuntuva aika.

Katso video huulirakohengityksestä. Video on tuotettu Helsingin kaupungin Digimieli-hankkeessa.

VIDEO täältä: <https://youtu.be/uooGBZYeqSc?list=PLpF1YJHDxvUq0ydlpaFJabzDF1O3WJ6Av>
