



## HENGITYSHARJOITUS

# ELINVOIMAINEN KEHO

Harjoite perustuu Robert Fulfordin ideaan lisätä ja ylläpitää elinvoimaa kehossa. Osteopaattisen hoidon hyödyt säilyvät pidempään, kun tämän hengitysharjoituksen tekee kahdesti päivässä.



**1.** Istu rennosti ryhdikkäässä asennossa.

Aseta kieli kitalakeesi etuhampaidesi taakse harjanteen kohtaan ja sulje suusi.



**2.** Hengitä nenän kautta sisään täyttäen keuhkosi maksimaalisesti.

Pidätä hengitystä laskien seitsemään 1..2..3..4..5..6..7.



**3.** Hengitä ulos suun kautta omaan tahtiisi.

Pidä kieli kiinni kitalaessasi uloshengityksen ajan.



**4.** Toista harjoitus seitsemän kertaa.

Tee tämä harjoitus kahdesti päivässä säilyttääksesi osteopaattisen hoidon hyödyt.