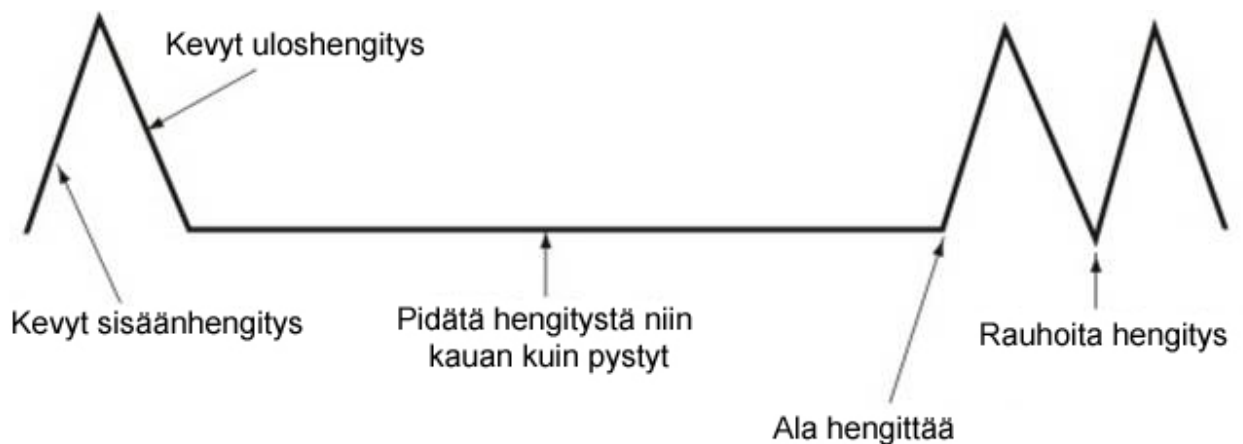


Seuraava harjoitus avaa nenäsi tehokkaasti muutamassa minuutissa.

- Istu suorana.
- Kevyt sisäänhengitys nenän kautta ja jos mahdollista myös kevyt uloshengitys. Jos nenäsi on kovin tukkoinen, ota kevyt sisäänhengitys suupielen kautta.
- Ota nenästä kiinni ja pidätä hengitystäsi. Pidä suu kiinni.
- Heijaa ylävartaloasi kunnes et enää pysty pidättämään hengitystäsi kauempaa. (Pidä nenästä kiinni kunnes tunnet voimakkaan tarpeen hengittää sisään.)
- Kun tunnet pakottavaa tarvetta hengittää sisään, hellitä ote nenästä ja hengitä kevyesti sisään ja ulos, suu kiinni.
- Rauhoita hengityksesi niin pian kuin mahdollista.



Nenänaavausharjoitus

Jos nenäsi ei vielä auennut kokonaan, odota n. puoli minuuttia kunnes hengityksesi tasaantuu ja tee harjoitus uudestaan. Toista harjoitus kunnes nenäsi on kokonaan auki.

Nenäsi aukeaa kun toistat harjoitusta tarpeeksi kauan. Voit myös tuntea lämpiäväsi ja ajatuksesi selkiytyvät verisuonten laajentuessa. Tämä harjoitus irrottaa myös tehokkaasti limaa ja vilkasta suolen toimintaa.

Matala kontrollipaussi on merkki siitä, että hengität liikaa ja sen takia nenäsi tukkeutuu pian uudestaan. Vasta kun aamukontrollipaussi on yli 20 sekuntia, nenäsi pysyy auki.