

Rentouttava palleahengitysharjoitus

Asetu makuulle tai puoli-istuvaan asentoon. Pyri saamaan ympäristösi rauhalliseksi äänistä ja kirkkaista valoista.



Sulje silmäsi. Aseta käsi vatsan päälle. Keskitä huomiosi aluksi sieraimien kautta kulkevaan ilmavirtaukseen muutaman hengenvedon ajaksi.

Siirrä sitten huomiosi käden alla tapahtuvaan vatsan kohoamiseen sisäänhengityksen aikana ja vatsan kutistumiseen kätesi alla uloshengityksen aikana. Jatka rauhallista hengitystä ja pidätä hengitystä aivan pienen hetken ajan ennen kuin aloitat seuraavan ulos- tai sisäänhengityksen.