

Huokaus

Ota mukava asento. Jos hyvältä ja sopivalta tuntuu, voit sulkea silmäsi.

Hengitä seuraavaksi nenän tai suun kautta voimakkaasti sisään. Päästä uloshengityksen aikana helpottava huokaus. Voit huokaista juuri sillä tavalla kuin hyvältä tuntuu. Päästä huokauksen aikana irti stressistä, paineesta ja velvollisuuksista. Tunne rentous kehossasi. Sinulla on lupa vain olla ja hengähtää. Voit jatkaa huokailua niin pitkään kuin hyvältä tuntuu.

Kun tunnet olevasi valmis, palaa omaan luonnolliseen tapaasi hengittää.
Jos silmäsi olivat kiinni, voit alkaa pikkuhiljaa availemaan niitä.
Kiitos harjoituksesta.

