

Pyöröhengitys

Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos.

Tunne tai kuvittele, miten sisä hengitys kulkee selkäranka pitkin ylöspäin. Tunne tai kuvittele, miten uloshengitys laskeutuu selkärangan etupuolella alaspäin.

Anna uloshengityksen laskeutua hitaasti ja rauhallisesti. Tarkkaile tätä rauhallista pyöröliikettä muutamien hengitysten ajan.

Harjoituksen äänite YouTubessa

<https://www.youtube.com/watch?v=pzeMvX91CD8>



Digimieli

