

Cirkelandning

Andas lugnt in och ut.

Känn eller föreställ dig hur inandningen går uppåt längs ryggraden. Känn eller föreställ dig hur utandningen går nedåt längs framsidan av ryggraden.

Låt utandningen sjunka långsamt och lugnt. Observera denna lugna cirkelrörelse under några andetag.



Digimieli

