

## Keskity hengitykseen

Ota mukava asento ja sulje silmäsi tai laita ne raolleen. Suuntaa huomio hengitykseesi. Tunne kuinka ilma virtaa sieraimistasi sisään ja ulos. Vedä syvään henkeä, pidätä sitä hetki ja anna ilman tulla ulos ja anna kehosi samalla rentoutua.

Jatka hengityksen seuraamista.

Tunne kuinka keuhkosi vuoroin laajenevat ja vuoroin supistuvat. Aisti vatsasi liikkeet hengityksen rytmissä. Anna itsesi rentoutua ja havaitse hengityksen tunteet kehossasi.