



Harjoitus: Rentouta ajatukset (5:17)

Miksi?

Rentoutuminen on keino rauhoittaa elimistöä ja kertoa sille, että mitään hätää ei ole.

Tässä harjoituksessa opit päästämään irti ajatuksista keskittymällä hengitykseesi ja siihen, miten se kulkee kehossasi.

Miten?

Harjoittelet tietoisesti keskittymään eri lihasryhmiin ja hengitykseen. Opettelet päästämään irti ajatuksista ankkuroitumalla tietoisesti hetkeen ja seuraamalla mitä kehossasi tapahtuu.

Voit kuunnella tai lukea harjoituksen.

