

Andningsmeditation 8:1 för avspänning



Sitt i lätt meditationsställning eller på en stol. Rak rygg, hakan lätt indragen, ögonen slutna.

Andas in genom näsan, åtta sniffar för att fylla lungorna helt.

Andas sedan ut all luft i en kraftfull utandning genom näsan.

Fortsätt på detta sätt i 5-11 minuter.

För att avsluta: andas in, håll andan i 5-10 sekunder, andas ut.