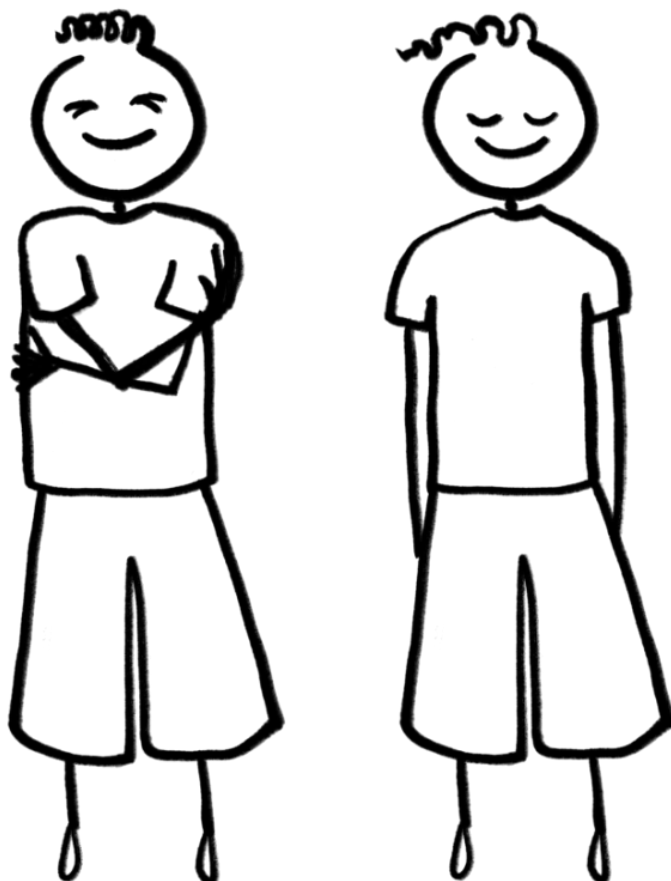




# Kläm och slappna av

Släpp ut spänning med medvetenhet



**“Mitt inre ljus lyser starkt.”**

Med slutna ögon, tänk på alla delar av din kropp (från fötterna, benen, händerna, armarna, bålen, upp till ditt ansikte.) Finns det något behagligt eller obehag? Andas in och kläm varje del av kroppen. Andas ut och slappna av. Andas nu in och krama hela kroppen. Andas ut och slappna av. Lägg märke till var eventuell spänning finns kvar i kroppen när du slappnar av hela dig själv.

Varning: Ta det försiktigt med skador eller graviditet.

© Happy Poses 2019