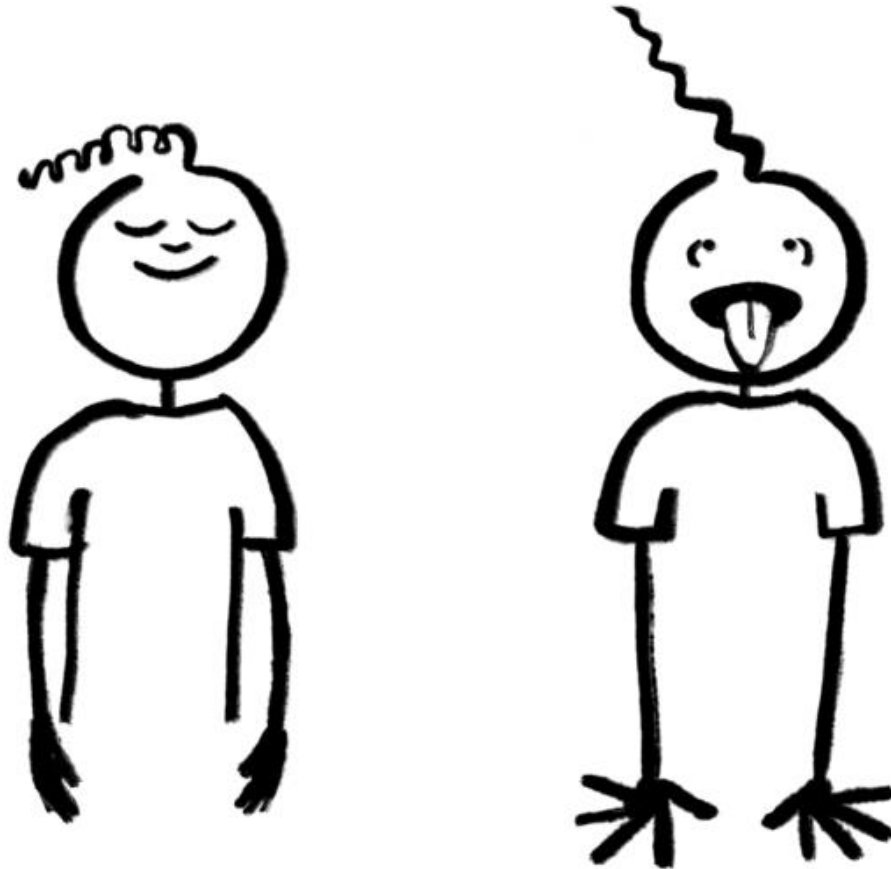




Lejon Pose

Andas ut för att släppa på spänningar



”Jag släppte taget om allt som är ohjälpsamt för mig.”

Andas in genom din näsa för att fylla dina lungor med luft. Nu ska du med beslutsamhet andas ut med öppen mun. (Du kan även sticka ut tungan som ett lejon.) Låt fingrarna glida isär. Hör ljudet av ditt andetag när du tömmer all luft ur dina lungor. Upprepa. När du andas ut, så säger du till dig själv: ”Jag släpper taget om allt som är ohjälpsamt för mig.” Slappna av.

Varning: Var försiktig om du har problem med andning eller hjärtat.

© Happy Poses 2019