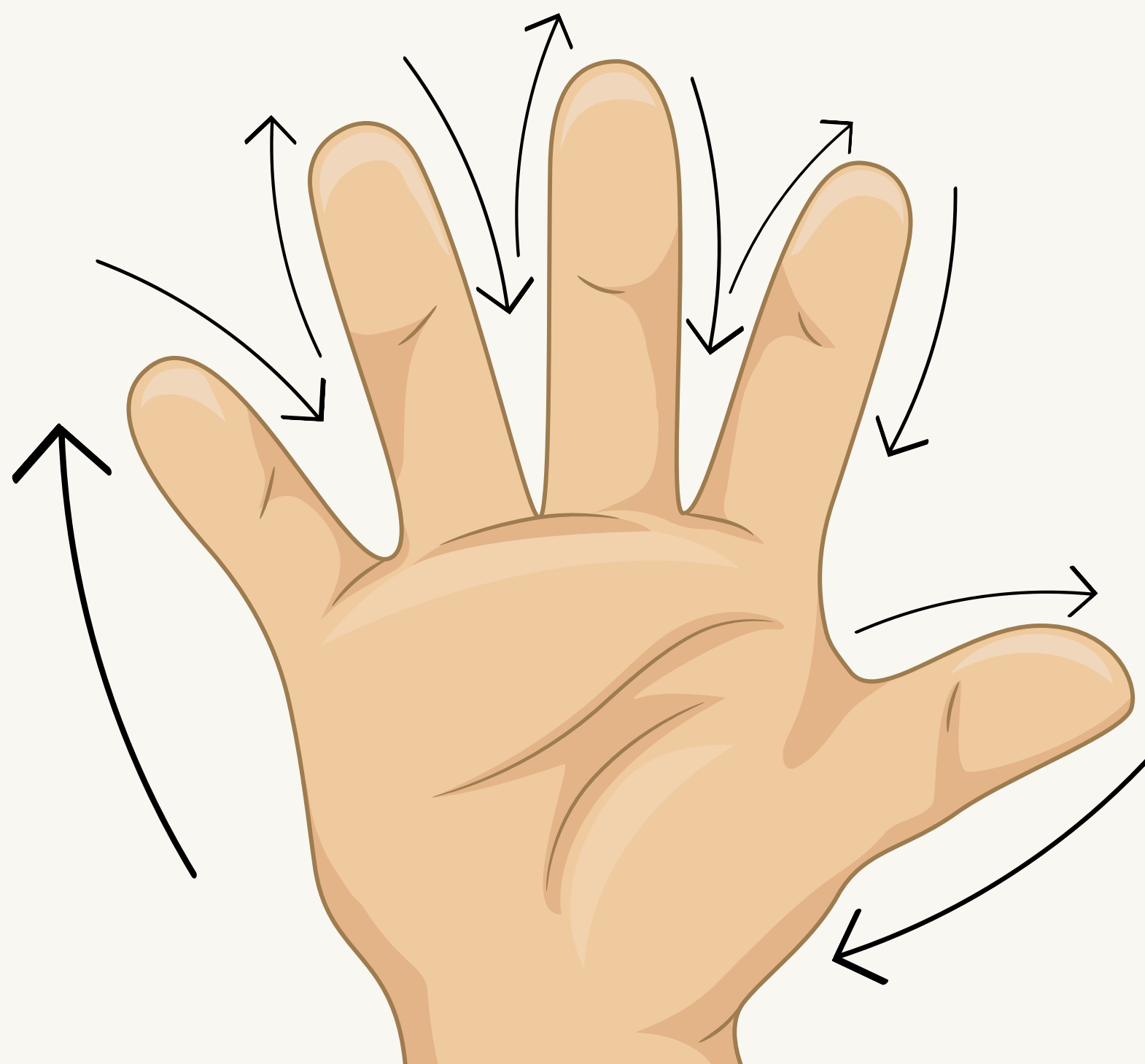


Sormihengitys



- 1 Aloita harjoitus ottamalla rento, mutta ryhdikäs istuma-asento.
- 2 Sulje halutessasi silmät. Hengitä muutaman kerran syvään sisään ja ulos.
- 3 Lähde sen jälkeen seuraamaan kätesi ääri viivoja toisen käden etusormella oman hengityksen tahdissa.
- 4 Nouse sisäinhengityksellä ylös kohti sormenpäätä ja laskeudu uloshengityksellä sormien väliin.
- 5 Voit toistaa harjoituksen niin monta kertaa kuin haluat. Avaa sen jälkeen silmät.

Kiitos harjoituksesta!

