

## Lihaspingutus ja lõdvestus

Lama, pane silmad kinni ja proovi teha nii nagu ma ette ütlen: pane käed oma kõhu peale ja märka, kuidas sisse hingates käed tõusevad pisut ja välja hingates langevad.

Proovi hingata natuke sügavamalt kui tavaliselt – tõmmata rahulikult sisse nii palju õhku kui mahub ja siis välja nii palju kui jaksad.

Nüüd siruta käed üle pea ja venita ennast nii pikaks kui suudad... hoiaks seda pinget... ja lõdvesta, too käed tagasi külgedele.

Nüüd tõmba varbad tugevalt krussi... hoiaks korraks... ja lõdvesta.

Nüüd proovi jalad korraks üles tõsta... hoiaks... ja lõdvesta, lase jalad tagasi põrandale.

Nüüd tõsta käed natuke maast üles ja suru need rusikasse... hoiaks... ja lõdvesta, lase käed tagasi põrandale.

Nüüd tõsta õlad nii kõrgele nagu saad, justkui tahaksid nendega kõrvu puudutada... hoiaks korraks... ja lõdvesta, lase õlad rahulikuks.

Nüüd proovi tõmmata oma nägu nii krimpsu kui suudad, nagu oleksid just sünninud midagi väga haput... hoiaks korraks... ja lõdvesta oma nägu.

Kui märkad kuskil oma kehas ebamugavust või pinget, siis proovi seda kohta natuke pingutada... ja lõdvestada....

Hinga veel mõned korrad rahulikult sisse ja välja, märka kuidas Sa ennast praegu tunned... ja kui Sa oled valmis, siis ava silmad.