



1.21. ariketa

Praktikatu arnasa era kontzientean hartzea.

- Egin hiru-lau arnasaldi sakon; hartu haizea sudurretik eta bota ahotik.
- Erreparatu nolako ibilbidea egiten duen haizeak irtetea eta sartzea.
- Behatu baino ez egin... Ez aldatu arnasteko era, ez jarri trabarik haren bidean.
- Soinu, emozio edo pentsamendu batek arreta galarazten badizu, itzuli berriz eta jarraitu zure arnasari erreparatzen.

