

Liggjandi grounding

Leggstu niður á bakið og láttu hendurnar liggja meðfram hliðum.

Horfðu á fastan punkt eða lokaðu augunum.

Andaðu inn í gegnum nefið með lokaðan munninn, haltu önduninni í 2-3 sek, opnaðu munninn aðeins og andaðu út um munninn. Endurtaktu þetta 5-6 sinnum, eða þangað til þú finnur að öndunin er orðin eðlileg og afslöppuð.

- Þrýstu hægri hæl niður í dýnuna, haltu í ca. 4 sek. og slakaðu á aftur.
- Þrýstu hægri kálfa niður í dýnuna, haltu í ca. 4 sek. og slakaðu á aftur.
- Þrýstu hægri læri niður í dýnuna, haltu í ca. 4 sek. og slakaðu á aftur.

Andaðu djúpt inn um nefið, haltu andanum í 2-3 sek og andaðu út um munninn.

- Þrýstu vinstri hæl niður í dýnuna, haltu í ca. 4 sek. og slakaðu á aftur.
- Þrýstu vinstri kálfa niður í dýnuna, haltu í ca. 4 sek. og slakaðu á aftur.
- Þrýstu vinstra læri niður í dýnuna, haltu í ca. 4 sek. og slakaðu á aftur.

Andaðu djúpt inn um nefið, haltu andanum í 2-3 sek og andaðu út um munninn.

- Þrýstu rassinum niður í dýnuna, haltu í ca. 4 sek. og slakaðu á aftur.
- Þrýstu mjóbakinu niður í dýnuna, haltu í ca. 4 sek. og slakaðu á aftur.
- Þrýstu efri hluta baksins niður í dýnuna, haltu í ca. 4 sek. og slakaðu á aftur.

Andaðu djúpt inn um nefið, haltu andanum í 2-3 sek og andaðu út um munninn.

- Þrýstu hægri litlafingri niður í dýnuna, haltu í ca. 4 sek. og slakaðu á aftur.
- Þrýstu hægri baugfingri niður í dýnuna, haltu í ca. 4 sek. og slakaðu á aftur.
- Þrýstu hægri löngutöng niður í dýnuna, haltu í ca. 4 sek. og slakaðu á aftur.
- Þrýstu hægri vísifingri niður í dýnuna, haltu í ca. 4 sek. og slakaðu á aftur.

- Þrýstu hægri þumalfingri niður í dýnuna, haltu í ca. 4 sek. og slakaðu á aftur.
- Þrýstu öllum lófanum niður í dýnuna, haltu í ca. 4 sek. og slakaðu á aftur.
- Þrýstu framhandlegg hægri handar niður í dýnuna, haltu í ca. 4 sek. og slakaðu á aftur.
- Þrýstu upphandlegg hægri handar niður í dýnuna, haltu í ca. 4 sek. og slakaðu á aftur.

Andaðu djúpt inn um nefið, haltu andanum í 2-3 sek og andaðu út um munninn.

- Þrýstu vinstri litlafingri niður í dýnuna, haltu í ca. 4 sek. og slakaðu á aftur.
- Þrýstu vinstri baugfingri niður í dýnuna, haltu í ca. 4 sek. og slakaðu á aftur.
- Þrýstu vinstri löngutöng niður í dýnuna, haltu í ca. 4 sek. og slakaðu á aftur.
- Þrýstu vinstri vísifingri niður í dýnuna, haltu í ca. 4 sek. og slakaðu á aftur.
- Þrýstu vinstri þumalfingri niður í dýnuna, haltu í ca. 4 sek. og slakaðu á aftur.
- Þrýstu öllum lófanum niður í dýnuna, haltu í ca. 4 sek. og slakaðu á aftur.
- Þrýstu framhandlegg vinstri handar niður í dýnuna, haltu í ca. 4 sek. og slakaðu á aftur.
- Þrýstu upphandlegg vinstri handar niður í dýnuna, haltu í ca. 4 sek. og slakaðu á aftur.

Andaðu djúpt inn um nefið, haltu andanum í 2-3 sek og andaðu út um munninn.

- Þrýstu öxlunum niður í dýnuna, haltu í ca. 4 sek. og slakaðu á aftur.
- Þrýstu höfðinu niður í dýnuna, haltu í ca. 4 sek. og slakaðu á aftur.

Andaðu djúpt inn um nefið, haltu andanum í 2-3 sek og andaðu út um munninn.