

Sitjandi grounding

Komdu þér þægilega fyrir sitjandi á stól.

Hafðu báðar fæturnar á gólfinu og stuðning við bakið. Réttu úr bakinu og láttu axlirnar síga.

Horfðu á fastan punkt eða lokaðu augunum.

1. 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.

Lyftu öxlunum upp um leið og þú andar að þér, og láttu þær síga hægt niður um leið og þú andar frá þér.

2. Taktu undir stólinn með vinstri hendi og hallaðu þér á hægri hliðina. Finndu teygjuna í hálsinum, herðunum og meðfram handleggnum.

Endurtaktu það sama á hinni hliðinni. Passaðu að anda allan tímann rólega inn og út um nefið. Endurtaktu þetta 5-6 sinnum.

3. Taktu um vinstra eyra með hægri hendi og hallaðu þér á vinstri hliðina. Finndu teygjuna í hálsinum, herðunum og meðfram handleggnum.

Endurtaktu það sama á hinni hliðinni. Passaðu að anda allan tímann rólega inn og út um nefið. Endurtaktu þetta 5-6- sinnum.

4. Beygðu handleggina við olnboga að líkama meðan þú dregur andann að þér inn í gegnum nefið.

Réttu úr höndunum meðan þú blæst frá þér út um munninn. Réttu vel úr fingrum og úlnið líka þegar þú réttir úr höndunum. Endurtaktu þetta 5-6 sinnum.

5. Stappaðu í gólfið, fyrst hægt svo hratt og svo hægt aftur. Mundu að anda rólega að þér inn um nefið og út um munninn.

6. Hallaðu þér fram með höfuðið á milli hnjóanna og láttu hendur hanga niður meðfram líkamanum.