

Cirkelandning

■ En andningsövning

Inled övningen med en mindre cirkel och när pulsen lagt sig kan du välja en större cirkel. Följ cirkeln med blicken medan du andas in och ut. Börja längst ner i cirkeln och andas in tills du nått $\frac{1}{4}$ -varv av cirkeln. Andas ut de följande två fjärdedelarna och pausa din andning den sista, kvarvarande $\frac{1}{4}$ av cirkeln. Låt andningen vara avslappnad, kravlös och lugn. Andningen är ingen prestation.

