

Вдихни, високо піднявши руки.
Видихни, уявляючи,
як пірнаєш в океан.



Закрий очі, подаруй собі обійми,
легенько вдихай та видихай.

ДИХАННЯ-ОБІЙМИ



ВІВСЯНЕ ДИХАННЯ

Вдихни та уяви, що вдихаєш запах
гарячої вівсянки. Потім видихни, ніби
дуєш на вівсянку.



На вдиху підніми руки, як гілочки сосни,
що тягнуться вгору до хмаринок. При
видиху уявляй, що від твоїх ніг глибоко
в землю відходить коріння як у дерева.

ДИХАННЯ СОСНИ



ВДЯЧНЕ ДИХАННЯ

Вдихаючи повітря, пригадуй
людину, якій ти вдячний.
Під час видиху послай
їй усмішку.



Лежачи на спині, поклади плюшевого
ведмедика собі на живіт. Під час
вдиху і видиху спостерігай, як твій
ведмедик піднімається та опускається.

