

PUSTEØVELSEN DE FIRE ÅRSTIDENE

HOLD PUSTEN INNE

sommer
blomstring
energi - utadvendt
midt på dagen

PUST UT

høst
frukt og blader
faller fra trærne

ettermiddag
solen går ned

PUST INN

vår
spirer vokser
opp fra jorden

morgen
solen står opp

HOLD PUSTEN UTE

vinter
dvale - innadvendt
stillhet
natt



Instruksjon:

Pust inn og tell til fire mens du puster inn, tell til fire mens du holder pusten inne, til fire mens du puster ut, og til fire mens du holder pusten ute. Gjenta syklusen i noen minutter.