

## Meditation mot stress

Sitt i lätt meditationsställning (easy pose) med rak rygg och rak nacke. Håll händerna i höjd med hjärtat och pressa fingertopparna mot varandra. Arm-  
bågarna pekar ut mot sidorna, fingrarna upp mot taket (tummarna mot hjärtat) och det är luft mellan handflatorna. Titta på nästippen. Andas in under 5 sekunder, håll andan i 5 sekunder, andas ut under 5 sekunder. Andas enbart genom näsan, mjukt och avslappnat. För att avsluta: andas in, håll andan i 10 sekunder och andas ut, upprepa 3 gånger. Meditationen är särskilt bra mot stress och får bäst effekt om den görs i 11 minuter, men kan också göras under kortare tid.

