

Uvolnění očí



Provedení: Základní poloha: sed u stolu, spojíme dlaně a třením rukou dlaně prohřejeme.

Opřeme se lokty o desku stolu a položíme hlavu se zavřenýma očima do prohřátých dlaní.

V poloze chvíli setrváme a vnímáme prostupující teplo a uklidňující tmu.