



1. भुईँमा वा कुर्सीमा खुट्टा बाँधेर बसेर सुरु गर्नुहोस्। काल्पनिक बेलुन समातेको जस्तो गरी आफ्नो हातलाई आफ्नो मुखसम्म माथि राख्नुहोस्।
2. आफ्नो नाकमार्फत गहिरो सास लिनुहोस् र बिस्तारै आफ्नो मुखबाट सास फुक्र सुरु गर्नुहोस्।
3. आफ्नो हातले, तपाईंले बेलुन उडाउँदै हुनुहुन्छ जस्तो गरी तिनीहरूलाई फैलाउनुहोस्।  
तपाईंको शरीरमा यो कहाँ महसुस गर्नुभयो?
4. अब गतिविधि दोहोर्‍याउनुहोस् तर यस पटक आफ्नो नाकबाट सास लिन र मुखबाट बाहिर निकाल्नमा ध्यान दिनुहोस्।  
आफ्नो श्वासप्रश्वासमा ध्यान केन्द्रित गरेपछि तपाईंले के परिवर्तन याद गर्नुभयो?