



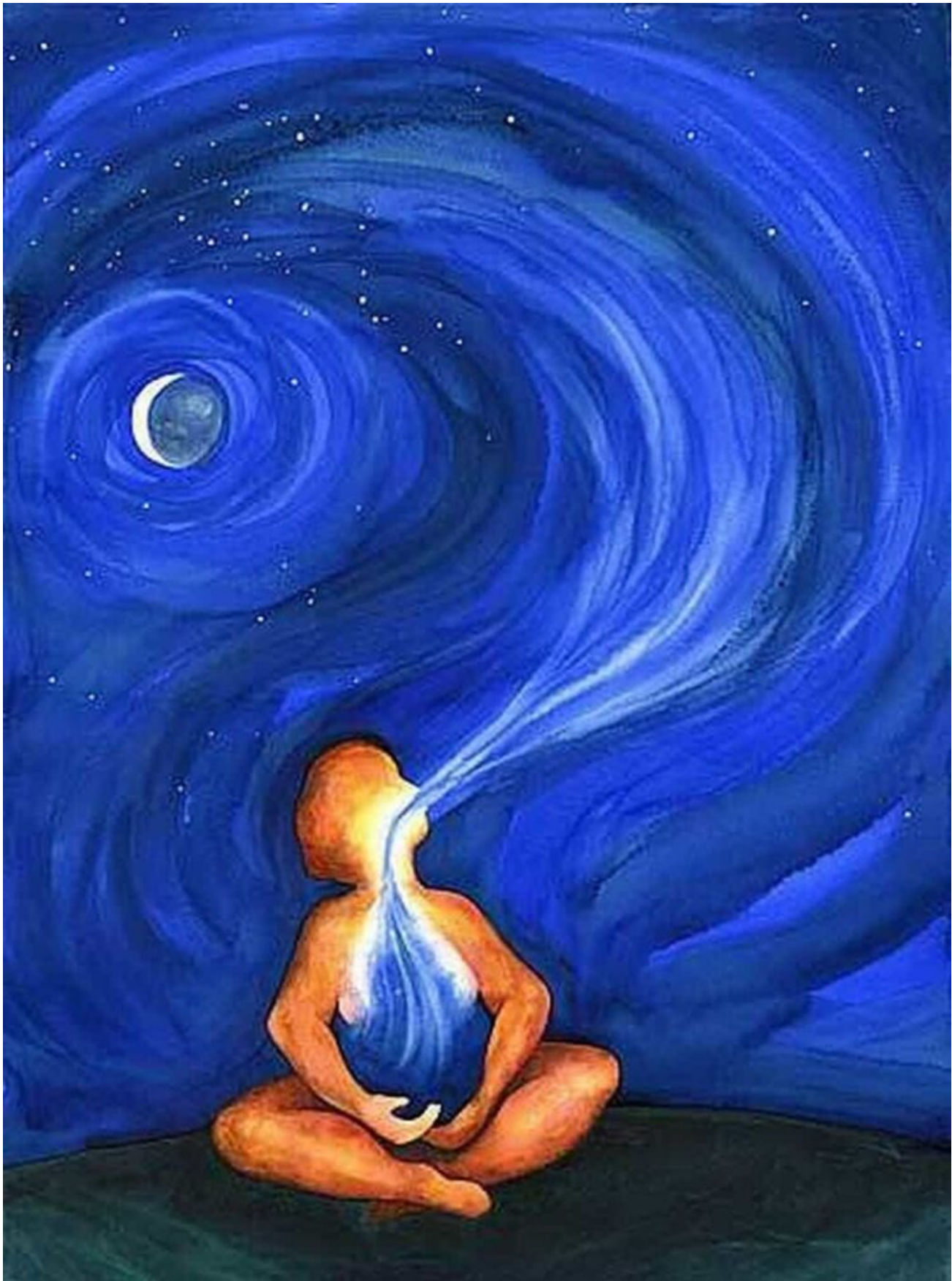
Hingame hetkest mil sünnime, hingamises on elu. Saada ja vabastada energiat, see on hingamise tõeline töö, mille on elu meile kinkinud. Hingamine reageerib kõigele, mida teeme või tunneme. Vabastav hingamine annab kauni ja ülendava tunde. Teadvustunult ja sügavalt hingamine on kõikehõlmavalt kasulik, keha ja meelt toetav, ta on rahustav, lõdvestav, maandav.

Hingamisviis mõjutab kogu meie olemust, meie vaimseid ja emotsionaalseid seisundeid, närvisüsteemi, hormonaalset tasakaalu, lihasinget, meie heaolu. Ühtlane, kuid samas sügav hingamine läbi nina on hea nii füüsilisele kui vaimsele tervisele. Rahune ja peatu oma hingetõmbe õrnas ja avatud hetkes, püsi ja hinga oma avatud olemuses nii sisse kui võimalik ja nii välja kui võimalik, uuesti nii sisse ja nii välja, nii sügavalt, nii õrnalt, nii vaikselt.

Mida me sisse hingame? Kas hingame niisama õhku või hoopis midagi enam? Tundub, et piisavalt hingates on võimalik hingata läbi keha, läbi oma rakkude, ühenduda kogu elavaga. Minul käib sügavamate sisse ja välja hingamiste vahele aegajalt paus, mingeid reegleid samas ei järgi, jälgin pigem ennast ja see tuleb ise, omal õigel ajal. Ainuke mis algul teen, hingan keha nii täis kui võimalik ja nii tühjaks kui võimalik, just nii kaua kui parasjagu tunnen. Hingamise tempot spetsiaalselt ei reguleeri aga ta jääb tasapisi ühtlasemaks, pikemaks, rahulikumaks.

Rahu, lase end lõdvaks ja hinga sisse päikesevalgust, armastust, allika olemust, elu energiat, seda hetke iseendas või seda mis parasjagu kõnetab. Lase välja kõik see mis sind ei kõneta, vabasta end ja sa vajud veel rohkem endasse. Sa vabaned koormaist mida pole vaja kanda, sa vabaned kõigest, sa oled siin ja praegu. Nii nagu metsad on maakera kopsud, on kopsud meie keha mets. Nii olgu ja nii on.

Vabastav hingamine toob vabastava mõtlemise. Vabastavad mõtemustrid, käivitavad vabastavad tegevused. Vabastavad ning loovad tegevused, loovad meile vabastava, piiranguteta elu. Naudime igat hetke, igat hingetõmmet, igat hingepuhangut ja ka igat pausi nende vahel. Vabastame endid mõttemustreist, elu ongi hingamine ja hingamine on elu. Head vabastavat hingamist meile ja meie maakera! Oleme alati terved ja hoitud, oleme alati vabad, vabastav hingamine võimaldab seda meil lihtsal viisil uuesti kogeda ja mõista. Tänud meile endile, tänud vabastavale hingamisele, tänud elule endale.



Tänu ja armastusega,  
[Hingetee](#)

[< EELMISELE LEHELE](#)