

Nire barnera begira**Espagetiaren ariketa ¹**

Erlaxatzeko leku lasai bat behar da, inork molestatuko ez duen leku bat; saiatu behar da isilik egoten. Askotariko jarrerak erabil daitezke erlaxatzeko; esaterako, gelan eserita, bizkarra tente, besoak izterren gainean jarrita eta begiak itxita.

Erlaxatzeko, ezinbestekoa da arnasketa sakona eta lasaia mantentzea. Erlaxatzean burua ere lasaitu egin behar da. Saiatuko dira pentsamenduak lasai eta modu libre batean uzten, blokeatu gabe.

Erlaxazio-saioa amaitutakoan, arnasa sakon hartu, begiak ireki, besoak eta hankak poliki mugitu, gorputza luzatu eta, bortizkeriarik gabe, pixkanaka, altxatuko dira.

Audio hau izango da gidaria: [Espagetiaren ariketa](#)



¹ Snel, E.: *Erne eta bare, igelaren pare*. Kairós argitaletxea. Bartzelona. 2017.