

ESMAABI UNE PUHUL

MA EI SAA MAGADA

Jooga Nidra
5 hingetõmmet minutis
4-7-8 Hingamine

MUL ON ÕUDUSUNENÄOD

4-7-8 Hingamine
Õine päevik
Kirgas unenägu
Kaitsjate ring

MUL ON ÖÖSEL PAANIKAHOOD

4-4-8 Hingamine
Ööpäevik
Jooga Nidra päeva jooksul

"MA KARDAN MAGAMA MINNA "

Kaitsjate ring

MA EI SAA LIIKUD (UNEPARALÜÜS)

Aeglane väljahingamine
Susisev hääl "sssss"

MUL ON MÄLUPILDID, KUI MA MAGAMA JÄÄN.

5 hingetõmmet minutis
Jooga Nidra
Kaitsjate ring

MA ÄRKAN KESET ÖÖD ÜLES

Jooga Nidra
5 hingetõmmet minutis

TEHNIKAD