

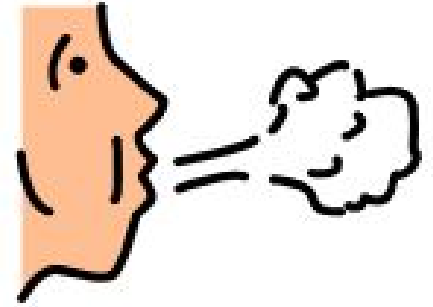
*istu
tuolilla*



*jalkapohjat koskevat
lattiaa*



*selkä suorana
kätet sylissä*



*vedä nenän kautta
ilmaa keuhkot täyteen
ja puhalla se suun
kautta ulos.*

Tee näin kolme kertaa.



HYVÄ SINÄ!

TUNNETKO OLEVASI RAUHALLINEN?