



תרגול נשימה מודעת

הנחיות להקראה:

עצמו את העיניים או השפילו מבט מטה כדי שתוכלו להתרכז בתחושות הפנימיות שלכם. הפנו את תשומת לבכם לנשימה. התמקדו באוויר שאתם שואפים פנימה ובאוויר שאתם נושפים החוצה. את האוויר שאפו מהאף ונשפו מהפה. שימו לב לחמימות בנחיריים ולדרך שבה אתם שואפים ונושפים. נסו לנשוף החוצה את האוויר באופן מלא וחופשי, בלי לעצור את האוויר. שימו לב למחשבות שבאות והולכות. "הזמינו אותן ללכת" וחזרו להתמקד בשאיפה פנימה ובנשיפה החוצה בלבד.

עכשיו הניחו את שתי הידיים על הבטן, ושאפו פנימה נשימה עמוקה אל תוך הבטן. שימו לב שהבטן עולה ומתנפחת כמו בלון כשאתם שואפים פנימה את האוויר. שימו לב איך הידיים עולות למעלה עם התמלאות הבטן באוויר, כמו כשמנפחים בלון. נשפו את האוויר החוצה דרך הפה, ושימו לב איך הבטן מתרוקנת ויורדת, ועמה הידיים יורדות מטה.

עשו זאת שוב: שאפו אוויר פנימה ונפחו את הבטן כמו בלון, והוציאו את האוויר בשאיפה אטית וארוכה, כמו בלון שמתרוקן מהאוויר.

עכשיו הוסיפו ספירה: ספרו עד 3 כשאתם שואפים פנימה את האוויר, וספרו עד 6 כשאתם נושפים אותו החוצה. חזרו על הפעולה כמה פעמים – נשמו פנימה בקצב 1-2-3 ונשפו החוצה 1, 2, 3, 4, 5, 6.

כעת, נשמו גם אל הצלעות. מלאו לאט את חלל הבטן וגם את הצלעות, כך שהגוף יתרחב עם התמלאות הריאות. נשמו פנימה לצלעות עד 3, ונשפו החוצה עד 6. הקפידו לשמור על קצב אטי ומדוד. עשו זאת כמה פעמים: נשימה פנימה לקצב 3, נשיפה החוצה לקצב 6...

כעת חזרו לנשימה רגילה, הניעו את אצבעות כפות הידיים ואת אצבעות כפות הרגליים, ובזמנכם החופשי פקחו את העיניים.