

## التدرّب على تنفّس مُدرك (واع)

### توجهات للقراءة:

أغمضوا العينين أو وجّهوا نظركم إلى الأرض لكي تتمكنوا من التركيز على مشاعركم الداخلية. وجّهوا انتباهكم إلى التنفّس. ركّزوا على هواء الشهيق وعلى هواء الزفير. أدخلوا هواء الشهيق من الأنف وأخرجوا هواء الزفير من الفم. انتهوا إلى الدفء في المنخارين وإلى الطريقة التي بها تستنشقون الهواء وتزفرونه. حاولوا أن تخرجوا الهواء بشكل كامل وحرّ، من دون أن تعترضوا تدفّق الهواء. انتهوا للأفكار التي تغدو وتروح. "اطلبوا منها أن تنصرف" وعودوا وركّزوا على الشهيق والزفير فقط.

الآن ضعوا يديكم على البطن وخذوا نفسًا عميقًا إلى داخل البطن. انتهوا إلى البطن كيف يرتفع وينتفخ مثل البالون عندما تستنشقون الهواء إلى الداخل. انتهوا إلى اليدين كيف ترتفعان إلى أعلى عند امتلاء البطن بالهواء كما عندما ينتفخ البالون. أخرجوا الهواء عن طريق الفم وانتهوا إلى البطن كيف يفرغ ويهبط ومعه اليدين اللتان تنزلان إلى أسفل.

كرّروا هذه العملية مرّة أخرى: خذوا نفسًا إلى الداخل وانفخوا بطنكم مثل البالون، ثم أخرجوا الهواء في عملية بطيئة وطويلة مثل البالون الذي يخرج منه الهواء. الآن أضيفوا العدّ: عدّوا حتّى 3 عندما تدخلون الهواء وعدّوا حتّى 6 عندما تخرجونه. كرّروا العملية عدّة مرّات خذوا نفسًا بوتيرة 1 - 2 - 3 وأخرجوه بوتيرة 1 - 2 - 3 - 4

6 - 5 -

الآن تنفّسوا أيضاً إلى الأضلاع. املؤوا ببطء جوف البطن والأضلاع بحيث تشعرّون بأنّ الجسم توسّع مع امتلاء

الرئتين. خذوا نفساً إلى الداخل إلى الأضلاع بوتيرة حتّى 3 وأخرجوه بوتيرة حتّى 6. حاولوا أن تحافظوا على وتيرة

بطيئة ومحسوبة. قوموا بذلك عدّة مرّات خذوا نفساً بوتيرة حتّى 3 وأخرجوه بوتيرة حتّى 6...

الآن عودوا إلى التنفّس العاديّ حرّكوا أصابع كفتي اليدين وأصابع القدمين وفي وقتكم الحرّ افتحوا العينين.