

Απλή άσκηση αναπνοής

Καθίστε στην καρέκλα σας σε χαλαρή θέση, τα πόδια ελαφρώς ανοιχτά, σταθερά στο πάτωμα, τα χέρια στους μηρούς, η πλάτη ακουμπάει στο πίσω μέρος της καρέκλας, τα μάτια ελαφρώς κλειστά. Εάν αισθάνεστε άβολα να κλείνετε τα μάτια σας, στερεώστε ένα σημείο στο έδαφος λίγα μέτρα μπροστά σας. Ισορροπήστε ελαφρά το κεφάλι σας στο σώμα σας μέχρι να είναι σε άνετη θέση και αρχίστε να στρέφετε την προσοχή σας στην αναπνοή σας.

Μικρές παύσεις (περίπου 10-15 δευτερόλεπτα η καθεμία)

Παρατηρήστε την αναπνοή σας καθώς μπαίνει και βγαίνει.

Σύντομη παύση

Μπορεί να νιώσετε το στήθος ή την κοιλιά σας να ανεβαίνει καθώς εισπνέετε και να πέφτει καθώς εκπνέετε.

Σύντομη παύση

Εάν το μυαλό σας περιπλανάται ή αν σας έρχονται σκέψεις, δεν πειράζει. Παρατηρήστε αυτό και προσπαθήστε πολύ απαλά να επαναφέρετε την προσοχή σας στην αναπνοή σας.

Σύντομη παύση

Τώρα στρέψτε την προσοχή σας στη μύτη σας και νιώστε τον αέρα να κινείται μέσα από τη μύτη σας, τις διαφορετικές αισθήσεις της εισπνοής και της εκπνοής. Αφήστε την αναπνοή σας να ρέει ελεύθερα μέσα από τη μύτη σας και συνεχίστε να εστιάζετε την προσοχή σας στην αίσθηση στη μύτη σας.

Σύντομη παύση

Μπορεί να παρατηρήσετε ότι ο αέρας είναι λίγο πιο δροσερός καθώς εισπνέετε και λίγο πιο ζεστός καθώς εκπνέετε.

Σύντομη παύση

Εάν το μυαλό σας περιπλανάται ή αν σας έρχονται σκέψεις, δεν πειράζει. Παρατηρήστε αυτό και προσπαθήστε πολύ απαλά να επαναφέρετε την προσοχή σας στην αναπνοή σας.

Σύντομο διάλειμμα

Προσπαθήστε να προσέχετε πολύ την αναπνοή σας. Αφιερώστε λίγο προσωπικό χρόνο για να την παρατηρήσετε από κοντά.

Ξεκουραστείτε (1 λεπτό)

Πάρτε άλλες τρεις αναπνοές πριν σταματήσετε και επιστρέψετε στο δωμάτιο με τον δικό σας ρυθμό.

Σύντομη παύση

Τεντώστε και ανοίξτε τα μάτια σας