



אבי מגלה לנו סוד מרגיע

תרגיל:

החזיקו חזק בפסא , כאלו יש עכשו רעידת אדמה
עזבו את הפסא
האם הנשימות שלכם היו כרגיל בזמן שאחזתם בפסא?
לא, נכון?

בזמן לחץ ומתח – הנשימה שלנו נעצרת,
גם כשאנחנו חוזרים לנשם, הנשימות קצרות ונטחיות.
כדי להרגע אפשר לתרגל נשימות הרגעה.

איך עושים נשימות הרגעה?

עוצמים עינים

מדמינים שיש לנו פרח ביד

נושמים עמוק כאלו מריחים את הפרח

תוף כדי נשימה סופרים בלב עד 3

משאירים את האויר בפנים – סופרים בלב עד 3

מדמינים שאנחנו מכבים נר

ומוציאים בעדינות את האויר החוצה תוף כדי ספירה עד 6

חוזרים על התרגיל מספר פעמים

מתרכזים בנשימות שלנו וחושבים עליהן

שמים לב למה שהגוף שלנו מרגיש

עזר לכם?

