

LÉGZÉS MEDITÁCIÓ

Fontos: Nem baj, ha elkalandozik a figyelmed, próbálj összpontosítani.

1. Helyezkedj el kényelmesen. Ha tudod, csukd be a szemed.
2. Kezdd el számolni magadban az egyes légvételeket. (1,2,3,4..)
3. A negyedik légvétel után kezd újra a számolást. (1,2,3,4,1,2,3,4...)
4. A számolásra összpontosíts, ne próbáld meg befolyásolni, vagy megváltoztatni a légzésed ritmusát.
5. Az egyes légvételek során figyeld meg, milyen testi érzést kelt az orrodon, vagy a szádon áthaladó levegő. Melegnek érzed, vagy inkább hidegnek? Lassan vagy gyorsan áramlik a levegő?
6. Folytasd a gyakorlatot 2-3 percig. Számolj, és figyeld az érzést, amit a légvételek keltenek.
7. Fejezd be a gyakorlatot, mozgasd meg kezedet, lábadat. Frissen, kipihenten nyisd ki a szemedet.



BÓNUSZ VIDEÓ:

1 perces meditáció

<https://www.youtube.com/watch?v=As1G80wxuvk>