

נספח מס' 34: הרפיה נשימתית

תרגיל "נשימת בלוניים":

"דמיינו את הנשימה שלכם כמו בלון שמתנפח ומתרוקן ואז שוב מתנפח שוב ומתרוקן, פעם אחר פעם, עם כל נשימה.

שאפו פנימה אוויר דרך האף והתחילו לנפח את הבלון.

נשפו ומלאו את הבלון ושימו לב איך הנשימה ממלאת את כל הגוף שלכם ומגיעה מהאף דרך החזה וכל הדרך עד לאצבעות כפות הרגליים.

החזיקו את האוויר בפנים, הבלון עכשיו לגמרי מלא.

עכשיו, הוציאו את האוויר החוצה דרך הפה, רוקנו את הבלון והוציאו את כל האוויר החוצה.

-הפסקה קצרה-

חזרו על התהליך שוב: נשמו עמוק דרך האף, מלאו את הבלון, את כל הגוף באוויר ואז תחזיקו בפנים. נשפו החוצה את האוויר דרך הפה והרגישו איך הבלון מתרוקן והאוויר שיוצא מוציא איתו את המתח, המחשבות הלא נעימות או כל תחושה לא נעימה שהיתה. משאיר אתכם רגועים ומשחררים".