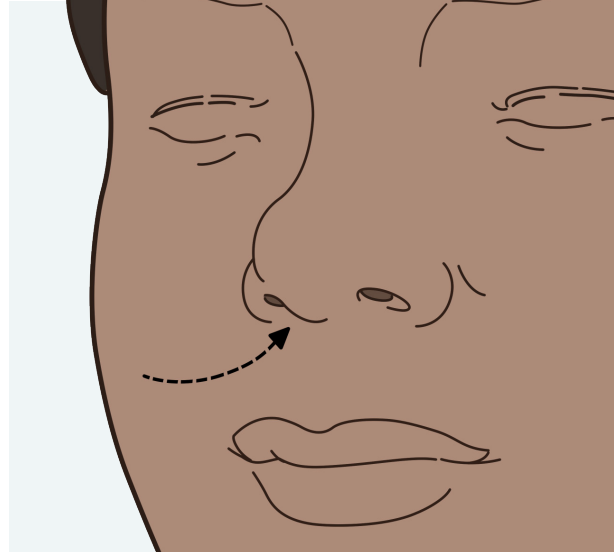


Δραστηριότητα 12: Εστιασμένη αναπνοή



1. Καθίστε αναπαυτικά σε μια καρέκλα ή στο πάτωμα. Κλείστε το στόμα και τα μάτια σας. Εισπνεύστε και εκπνεύστε από τη μύτη σας αργά και αθόρυβα.



2. Ενώ εισπνέετε και εκπνέετε εστιάστε στο να νιώθετε τον αέρα να μπαίνει και να βγαίνει από τα ρουθούνια σας. Εάν δεν μπορείτε να το νιώσετε ακόμα, σκεφτείτε πού μπορείτε να το νιώσετε, ίσως στο πάνω χείλος σας ή ανάμεσα στα χείλη και τα ρουθούνια σας.



3. Όταν μπορείτε να νιώσετε τον αέρα να μπαίνει και να βγαίνει από τη μύτη σας, παρατηρήστε πόσο μακριά στη μύτη ή/και στο σώμα σας μπορείτε να νιώσετε τον αέρα να μπαίνει. Εάν αποσπαστεί η προσοχή σας, επαναφέρετε την εστίαση στην αναπνοή σας, αργά και αθόρυβα, νιώθοντας τον αέρα να περνά μέσα και έξω από τη μύτη σας.

Επακόλουθη δραστηριότητα:

Δοκιμάστε αυτήν την άσκηση αναπνοής μετά το διάλειμμα και το μεσημεριανό γεύμα για μια εβδομάδα. Παρατηρήστε αν σας βοηθά να εστιάζετε στην εργασία σας.