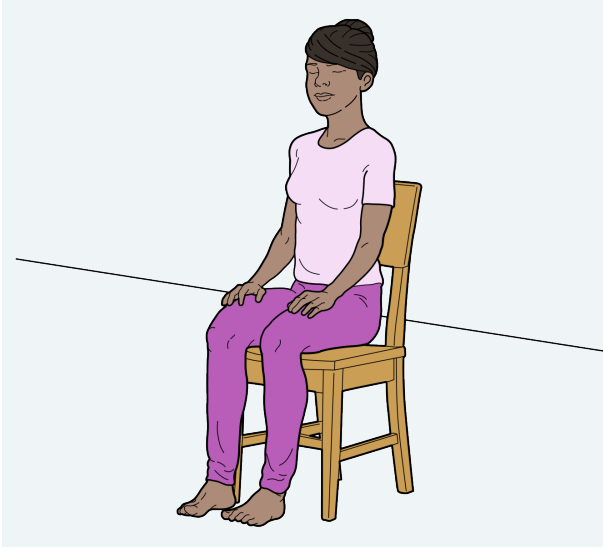
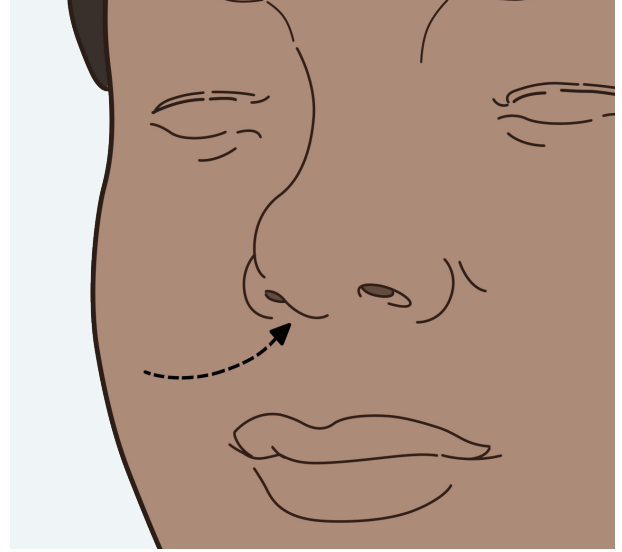


गतिविधि 12: केंद्रित श्वास



1. कुर्सी या फर्श पर आराम से बैठ जाएं। अपना मुंह और आंखें बंद कर लें। धीरे-धीरे और चुपचाप अपनी नाक से सांस लें और छोड़ें।



2. जब आप सांस ले रहे और छोड़ रहे हों, तो अपने नथुने में अंदर जाने और बाहर आने वाली हवा को महसूस करने पर ध्यान केंद्रित करें। यदि आप इसे अभी तक महसूस नहीं कर सकते हैं, तो यह सोचें कि आप इसे कहां महसूस कर सकते हैं, शायद आपके ऊपरी होंठ पर या आपके होंठ और नथुनों के बीच।



3. जब आप अपनी नाक से हवा को अंदर और बाहर आते हुए महसूस कर सकते हैं, तो इस बात पर ध्यान दें कि आप हवा के प्रवेश को अपनी नाक और/या शरीर में कितनी दूर तक महसूस कर सकते हैं। यदि आप विचलित हो जाते हैं, तो अपना ध्यान धीरे-धीरे और चुपचाप, अपनी नाक से अंदर और बाहर जाने वाली हवा को महसूस करते हुए अपनी श्वास पर वापस केंद्रित करें।

आगे की गतिविधि:

एक सप्ताह के लिए इस श्वास अभ्यास का प्रयास मध्यावकाश और दोपहर के भोजन के बाद करें। ध्यान दें कि क्या यह आपको अपने काम पर ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है।