

กิจกรรม 32: การหายใจรูปบอลูน



1. เริ่มต้นด้วยการนั่งขัดสมาธิบนพื้นหรือบนเก้าอี้ ยกมือขึ้นมาที่ปาก โดยจินตนาการว่ากำลังถือลูกโป่งอยู่
2. หายใจเข้าทางจมูก ลึก ๆ แล้วค่อย ๆ เป่าลมออกทางปาก
3. ให้มือของคุณขยายออก ราวกับว่า คุณกำลังเป่าลูกโป่ง
คุณรู้สึกที่ส่วนไหนในร่างกาย
4. ทำกิจกรรมซ้ำ แต่คราวนี้โฟกัสไปที่การหายใจเข้าทางจมูกและออกทางปาก
คุณสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงอะไรหลังจากโฟกัสอยู่กับการหายใจ