

Hoạt động 33: Thở lưng đối lưng (tựa lưng vào nhau)



1. Hãy tìm một người tập chung và ngồi xuống sàn chân bắt chéo, lưng đối lưng. Ngồi thẳng lưng và nhắm mắt nếu muốn.
2. Hãy bắt đầu hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng.

Bạn cảm nhận được ở đâu trong người?

3. Bây giờ lặp lại hành động này, nhưng lần này chúng ta sẽ tập trung vào việc đồng bộ hơi thở của mình với người tập chung bằng cách cảm nhận chuyển động ở lưng của người tập chung.

Bạn nhận thấy thay đổi nào trong người mình sau khi tập trung vào việc cố gắng hít thở đồng bộ với hơi thở của người tập chung?