

Opis

Uczestniczące osoby siedzą z prostymi plecami lub leżą na plecach. W tle możesz puścić muzykę relaksacyjną. Zaproś grupę do nauki techniki oddechowej, która pomaga się uspokoić, a także ma wiele innych korzyści zdrowotnych.

Zamknij lub przymknij oczy. Poczuj swoje stopy, palce dłoni, czubek głowy i skórę, która otacza Twoje ciało, chroni je i zaznacza jego granice. Poczuj, że to ciało należy tylko do Ciebie i jesteś w nim bezpieczna/y, możesz się w nim rozgościć. Zauważ swój oddech, zacznij go obserwować.

Zwróć uwagę, że ma on cztery fazy: wdech, przerwę, wydech i przerwę. Teraz weź wdech, licząc w myślach do pięciu, zatrzymaj oddech, odliczając do jednego, a następnie wypuszczaj powietrze, licząc do pięciu i znów zatrzymaj na jedną sekundę. Oddychamy więc w schemacie 5-1-5-1. Licz w myślach mniej więcej w takim tempie, w jakim płyną sekundy. Jeśli to możliwe, oddychaj nosem. Jeśli się rozproszysz, ponownie przyciągnij uwagę do obserwacji oddechu i liczenia. Zauważ, jak reaguje Twoje ciało na taki sposób oddychania.

Po skończonym ćwiczeniu (powinno trwać co najmniej 5 minut) porozmawiaj z grupą o ich odczuciach i wrażeniach płynących z oddechu koherentnego.

