

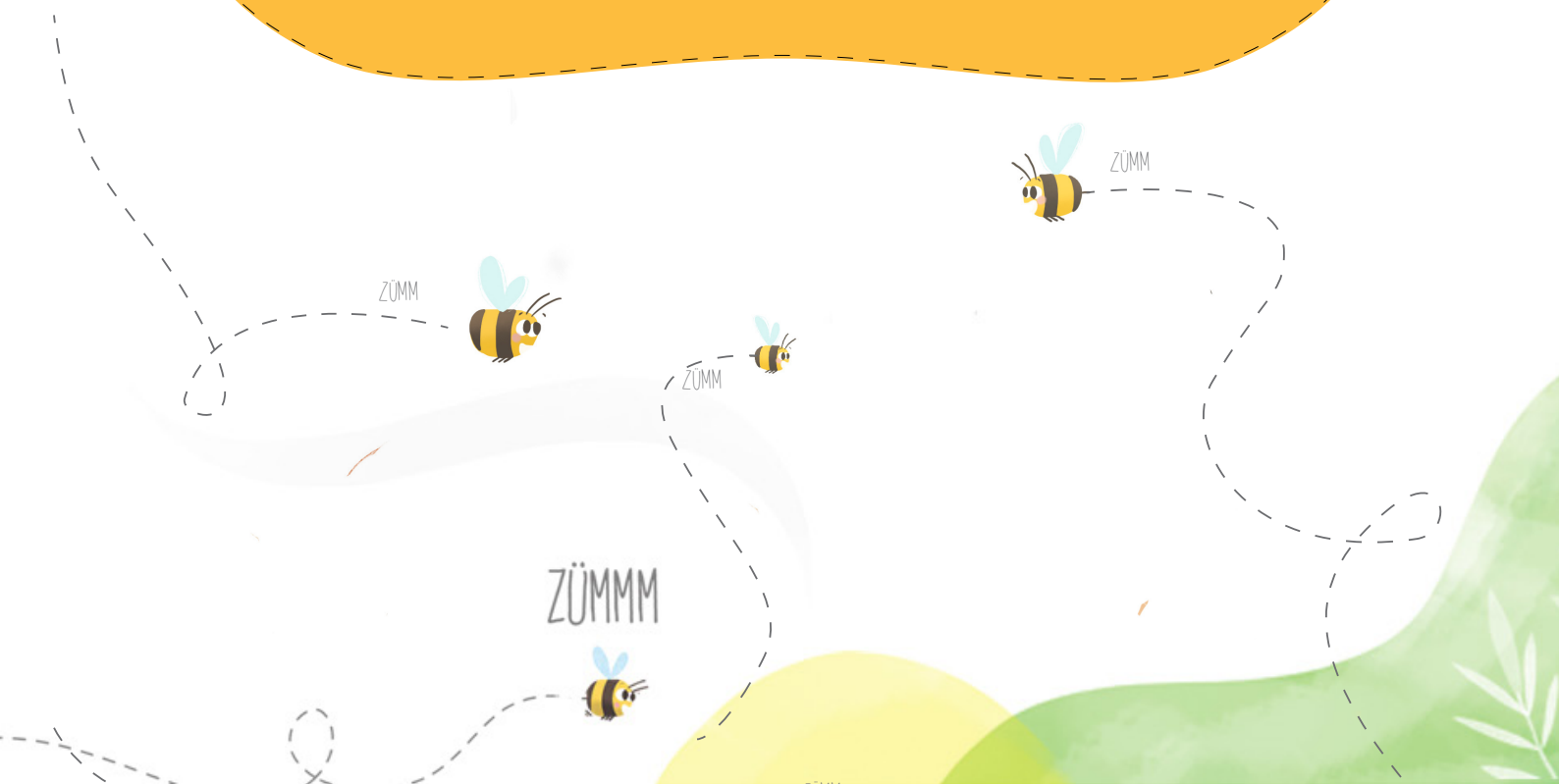
NYUGTATÓ ZÜMMÖGŐ LÉGZÉS

Képzeljétek, most cuki méhecskék lehettek! Hogy miért? Mert lágy zümmögő hangjuk utánzásával meg tudod magadat nyugtatni, bárhol és bármikor. Ez a légzés jelentősen oldja a stresszt és mélyen megnyugtat :)

Csináld meg ezt a játékos gyakorlatot ha:

- szomorú vagy
- ha mérges, dühös vagy
- ha megbántott valaki
- ha félsz valamitől
- ha nem tudsz elaludni
- ha úgy érzed, túl sok gondolat van a fejedben, amikkel nem igazán tudsz mit kezdeni

Vágd ki a saját zümis szemellenződöt, ami segíteni fog abban, hogy a légzőgyakorlat alatt csukva maradjon a szemed.



ÍGY CSINÁLD:

1. Ül le kényelmes törökülésben, egyenes háttal. Segít, ha elképzelsz egy cipzárt a gerincoszlopodon, amit fel kell húznod lentről, a fejed irányába, így könnyebb lesz kiegyenesíteni:)
2. Csukd be a szemedet, fújd fel az arcodat belülről, mint egy lufit, jó nagyra, majd engedd ki a levegőt. Utána masszírozd át egy kicsit az arcodat az ujjaidal, a homloktól, egészen az álladig. Ezek segítenek abban, hogy ellazuljon az arcod és még nyugtatóbb legyen majd a zümis légzés.
3. Most egész egyszerűen, még mindig csukott szemmel, a könyökök behajlításával emeld fel mind a két kezedet és a hüvelykujjaiddal dugd be a füleidet. A másik négy ujjal takard le a szemeidet, hogy teljesen befelé tudj figyelni. Ha ez még nehezen menne, csak tedd fel a szemellenződöt:)
4. Ezután az orrodon keresztül vedyél egy levegőt, majd Mmmmmm hangot rezgettetve lélegezd ki az orrodon keresztül. Ez egy kör! csinál még három kört!
5. Maradj még csukott szemmel, és figyeld meg, hogy érzed most magadat. Mit érzel a testedben, mire gondolsz? Változott a hangulatod?

A kilégzés alatt a méhek hangjához hasonló lágý, zümmögő hang alakul ki. Ez a légzés jelentősen oldja a stresszt, mélyen megnyugtat!

