

# ספירת נשימות הפוכה



עצירה



תשומת לב  
לגוף ולחושים



תשומת לב  
לנשימה



איסוף  
הקשב

## הנחיית הפעילות:

מתרגלים.ות כלי שמיועד לעצור או להאט את האוטומט של התודעה והמחשבות. סופרים.ות חמש נשימות בסדר עולה (מ - 1 עד 5). סופרים.ות חמש נשימות הסדר יורד (מ - 5 ל - 1), ואז שוב בסדר עולה. מי שמתבלבל.ת יכולה תמיד לחזור להתחלה.

אנחנו סופרים.ות בצורה הבאה: אויר נכנס בשאיפה - "אחת", אויר יוצא בנשיפה - "אחת". עושים.ות זאת תוך איסוף ופשיטת אצבעות.

רגע של דוגע



סירקואת הברקוד