



ריבוע הנשימה

להחזיק אויר בספירת 4

לשאוף אויר בספירת 4

לנשוף אויר בספירת 4

התחלה

להחזיק אויר בספירת 4

נניח את האצבע בפינה השמאלית של הריבוע. נעלה את האצבע במעלה הריבוע ותוך כדי נקח שאיפה עמוקה פנימה. נחזיק את האויר למשך 4 ספירות ונעקוב עם האצבע על צלע הריבוע. נרד עם האצבע במורד הריבוע תוך כדי שננשוף את האויר החוצה. נתן לכל האויר לצאת ונמתין 4 ספירות. ננשום באופן הזה 3 נשימות.

הידעת? נשימה מבוקרת ואיטית יכולה לעזור ולהפחית תחושת כאב מוזמנים להמשיך ולתרגל איתנו תשומת לב לנשימה כאן [בקישור](#)





אני יכול, אני יכולה

זכרים שלא השלימו

זכרים שלא השלימו

זכרים שלא השלימו