

Játékos légzéstechnikák

Csillag-légzés

Pillangó-légzés

Lufi-légzés



Csillag-légzés:

Képzeld el egy csillagot, majd minden egyes szögletnél egy-egy légzési fázis történik (belégzés, kilégzés), ami segít a ritmus fenntartásában és a légzés tudatosításában. Beszív-kifúj, beszív-kifúj, közben a mutatóujjadat végigvezetheted az ujjaid között, mintha egy szép, fényes csillagot rajzolnál le.



Pillangó-légzés:

A karjaidat pillangó szárnyként tárd ki, miközben lassan belélegzel, majd a kilégzéskor lassan engedd le, mintha a pillangó szárnyai lecsukódnának.



Lufi-légzés:

Belégzés közben képzeled el, hogy a hasadba „fújod fel” a lufit, majd lassan, kontrollált módon fújd ki a levegőt, miközben a lufi leereszkedik.



Csillag-légzés:

Képzeld el egy csillagot, majd minden egyes szögletnél egy-egy légzési fázis történik (belégzés, kilégzés), ami segít a ritmus fenntartásában és a légzés tudatosításában. Beszív-kifúj, beszív-kifúj, közben a mutatóujjadat végigvezetheted az ujjaid között, mintha egy szép, fényes csillagot rajzolnál le.

Pillangó-légzés:

A karjaidat pillangó szárnyként tárd ki, miközben lassan belélegzel, majd a kilégzéskor lassan engedd le, mintha a pillangó szárnyai lecsukódnának.



Lufi-légzés:

Belégzés közben képzeld el, hogy a hasadba „fújod fel” a lufit, majd lassan, kontrollált módon fújd ki a levegőt, miközben a lufi leereszkedik.

