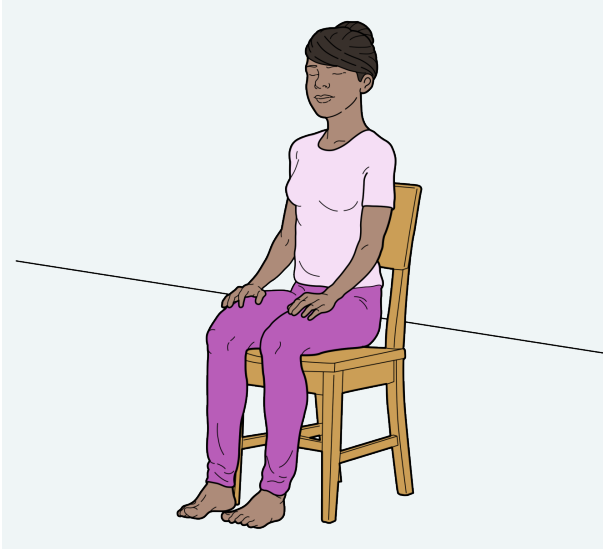
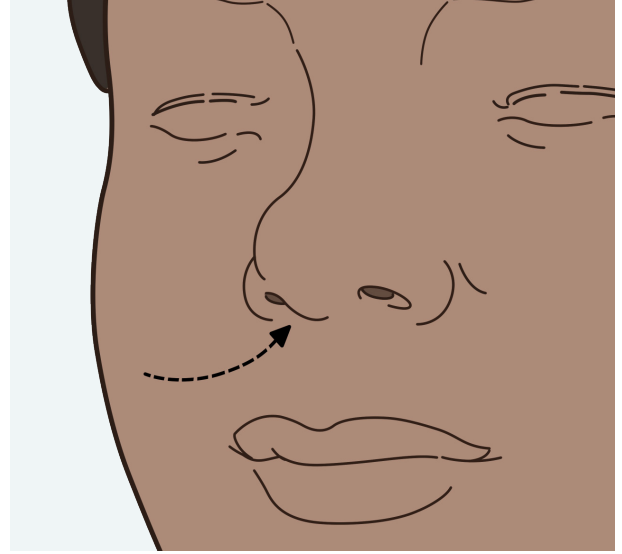


गतिविधि 12: केन्द्रित सास फेर्ने



1. कुर्सी वा भुइँमा आरामसँग बस्नुहोस्। आफ्नो मुख र आँखा बन्द गर्नुहोस्। बिस्तारै र चुपचाप आफ्नो नाकमार्फत सास भित्र र बाहिर लिनुहोस्।



2. जब तपाईं सास भित्र र बाहिर फ्याल्नुहुन्छ, तपाईंको नाकको प्वालमा हावा प्रवेश गरेको र बाहिर निस्किरहेको महसुस गर्नमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्। यदि तपाईं अझै महसुस गर्न सक्नुहुन्न भने, यसलाई कहाँ महसुस गर्न सक्नुहुन्छ भन्नेबारे सोच्नुहोस्, सायद तपाईंको माथिल्लो ओठमा वा तपाईंको ओठ र नाकको बीचमा।



3. तपाईंले कति बेला हावा भित्र र बाहिर जाँदै गरेको महसुस गर्न सक्नुहुन्छ? तपाईंको नाकबाट, र कति टाढासम्म ध्यान दिनुहोस् वा शरीरमा हावा प्रवेश गरेको महसुस गर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईं विकर्षित हुनुभयो भने, बिस्तारै र चुपचाप, तपाईंको नाकभित्र र बाहिर हावा गइरहेको महसुस गर्दै, आफ्नो श्वासप्रश्वासमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्।

फलो-अन गतिविधि:

एक हप्ताको लागि दिउँसोको विश्राम र खानापछि यो सास फेर्ने व्यायाम प्रयास गर्नुहोस्। ध्यान दिनुहोस् यदि यसले तपाईंलाई आफ्नो काममा ध्यान केन्द्रित गर्न मद्दत गर्दछ।