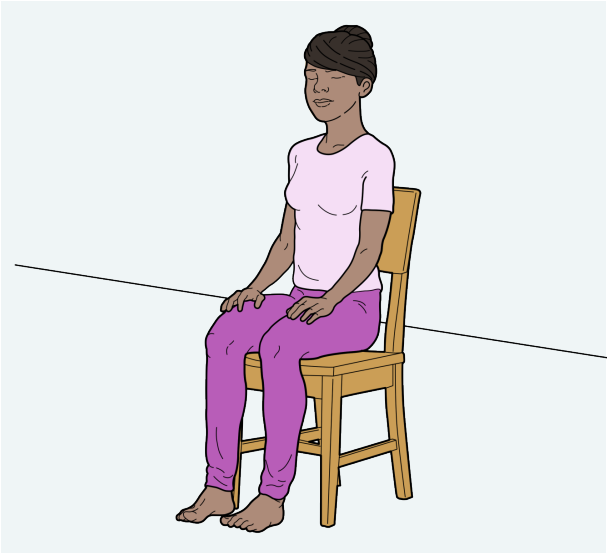
활동 12: 집중 호흡



1. 의자나 바닥에 편안하게 앉습니다. 입을 다물고 눈을 감습니다. 천천히 그리고 조용히 코로 숨을 들이쉬고 내쉬어 보세요.

2. 숨을 들이쉬고 내쉬는 동안 콧구멍으로 공기가 들어오고 나가는 것을 느끼는 데 집중하십시오. 아직 느낄 수 없다면, 느낄 수 있는 곳을 생각해 보세요. 윗입술이나 입술과 콧구멍 사이에서 느낄 수 있을까요?

3. 코로 공기가 들어오고 나가는 것을 느낄 수 있을 때, 공기가 얼마나 깊숙이 코나 몸 안으로 들어오는지를 느껴보세요. 산만해지면, 천천히 그리고 조용히 다시 호흡에 집중하여 코 속을 통과하여 들어오고 나가는 공기를 느낍니다.

후속 활동: *일주일 동안 쉬는 시간과 점심 식사 후에 이 호흡 운동을 해보세요. 이 운동이 학업에 집중하는 데 도움이 되는지 느껴보세요.*

달리 명시되지 않는 한, © 2023 Commonwealth of Australia 또는 Education Services Australia Ltd. 달리 명시되지 않는 한, Creative Commons By 4.0 Student Wellbeing Hub (학생 웰빙 허브)는 호주 교육부에서 자금을 지원받고 있습니다.

Student Wellbeing Hub