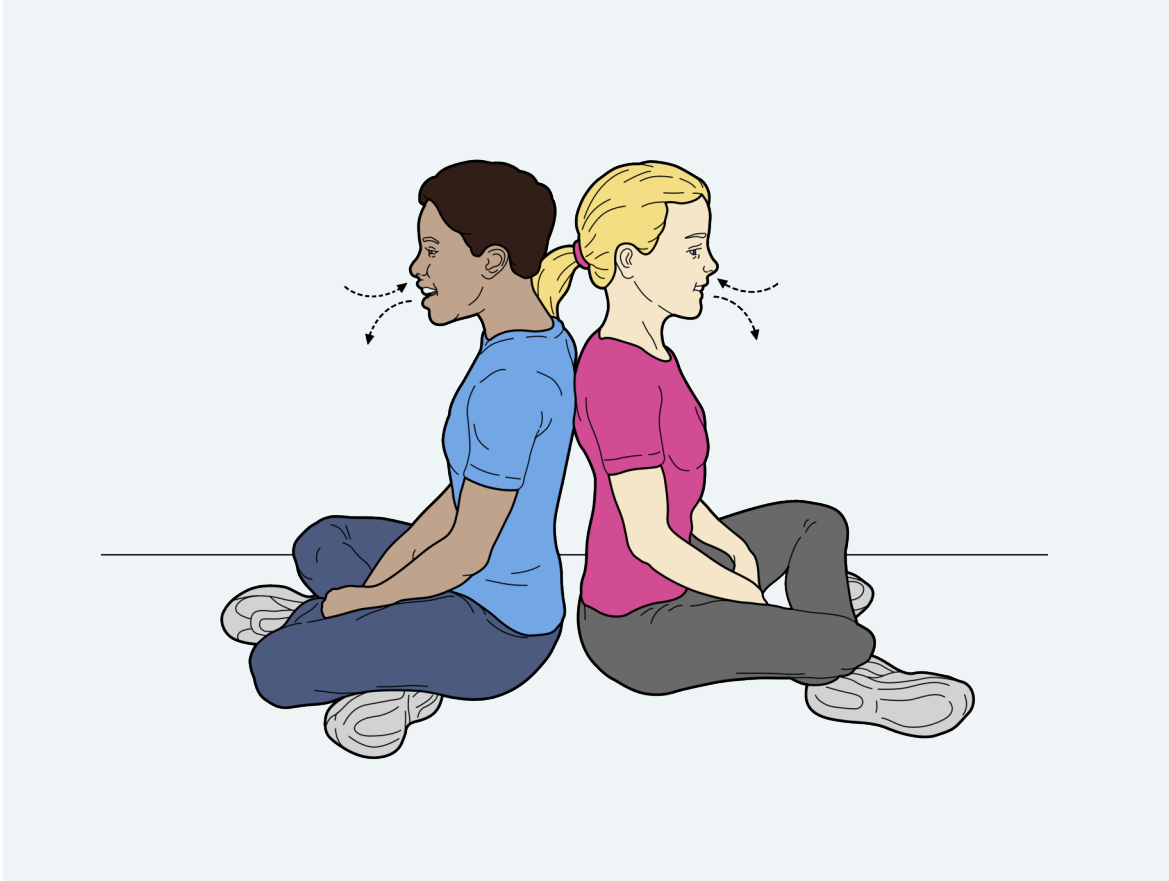


## กิจกรรม 33: การหายใจแบบหันหลังชนกัน



1. ค้นหาและนั่งขัดสมาธิบนพื้นให้หลังชนกัน นั่งตัวตรงและหลับตาถ้าคุณต้องการ
2. เริ่มหายใจเข้าทางจมูกและออกทางปาก

*คุณรู้สึกที่ส่วนไหนในร่างกาย*

3. ทำกิจกรรมซ้ำ แต่คราวนี้โฟกัสไปที่การประสานลมหายใจของคุณกับคู่ของคุณ โดยรับรู้การเคลื่อนไหวที่หลังของคุณ จากการหายใจของคู่ของคุณ

*คุณสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงอะไรในร่างกาย หลังจากโฟกัสกับการพยายามหายใจให้ตรงกับการหายใจของคู่ของคุณ*