

## שיטת הנשימה המודעת

תרגיל לרגיעה – מיקוד – חיבור לאוטנטיות

1 **שכב פרקדן** - על הרצפה, או על מזרן יוגה. אם אין ברירה במיטה ללא כרית.

2 **עצום עיניים** – הרגע. נשום נשימות מלאות.

3 **הרפה את הגוף** - התחל בצוואר, עבור לכתפיים ובצורה מסודרת הרפה את כל חלקי הגוף עד כפות הרגליים.

4 **הנח את כפות הידיים על צלעות בית החזה** (כל יד מתחת לחזה)

5 **שאף אויר דרך האף** – נפח את הבטן והרחב את בית החזה. מלא את הגוף בחמצן.

← המשך

6 **נשוף את האויר דרך הפה** – צלעות בית החזה ירדו כלפי מטה. כוּוץ את הבטן והצמד את המותנית למזרן.

7 **חזור על התרגיל לפחות 10 פעמים** – במידה ואין תחושה של רוגע או מיקוד רצוי להמשיך.

8 **סיום התרגיל** - השאר במצב שכיבה. נשום רגיל כדי להימנע מסחרחורת.

9 **לקום** – כשמרגישים נוח, לא מהר מדי!

10 **להמשיך לתרגל על בסיס יום יומי** – היכולות ישתפרו והתוצאות ייראו.

### בהצלחה!

טובה רגב - אימון לחיים בריאים  
tovaregev.co.il 0544.930071

שיטת הנשימה הפנימית - גזור את הכרטיס  
וקפל ע"פ סימון הקיפול.  
מומלץ לשאת את הכרטיס בארנק ולהשתמש  
בו בשעה שיש צורך במיקוד והרגעה.

בהצלחה! טובה רגב מאמנת אישית לחיים בריאים