



## גיליון התעמלות מודעות מלאה לנשימה

שכב בנוחות על המיטה שלך, רצוי על הגב שלך, ידיים לאורך הגוף או על הבטן שלך כדי לעזור לך להרגיש את הנשימה שלך. ניתן לעצום בעדינות את העיניים ...

הביאו את המודע לרמת התחושות הגופניות בגופכם. תהיה מודע לנקודות המגע והלחץ של גופך עם המזרן. קח דקה או שתיים כדי לחקור את התחושות האלה ...

במהלך תרגיל זה תנסה כמיטב יכולתך, לרכז את כל תשומת הליבך לנשימה שלך; במסלול הנשימה שלך בגופך ...

אתה יכול להיות מודע לנשימה שלך במקומות שונים בגופך. קודם כל תזהה את התחושות השונות ברמת הנחיריים שלך, כשאתה לוקח ומוציא אוויר. אתה אולי תזהה הבדל בטמפרטורה בין האוויר שנכנס לבין זה יוצא מהאף שלך. או שתרגיש אולי התחושות בשפה העליונה שלך כאשר הנשימה שלך יוצאת מהאף

עכשיו תשים לבלבנשימה שלך בכלוב הצלעות. במהלך הנשימה, תרגיש את האוויר שנכנס דרך האף, ויורד לריאות, וכלוב הצלעות שמתרחב ... וכאשר תוציא אוויר, תרגיש או תדמיין את נשימתך שיוצאת דרך האף, כלוב הצלעות חוזר למקומו הרגיל. במהלך כמה רגעים, תקשיב לתחושות השונות האלה בכלוב הצלעות כשאתה נושם... זה לא קשור לנסות לשלוט בנשימה, בשום דרך. תן לאוויר לנוע בחופשיות. גם אם הנשימה שלך נראית לא סדירה, מהירה, קצרה או להפך, תן לזה להתנהל כפי שמתנהל וכפי שהנשימות רגילות להיות כשאתה מבלי לשים לב.

במיטבך, העביר גם גישה זו כדי לאפשר, להודות, לכלל מהניסיון שלך. אין שום דבר שצריך לפתור, אין מצב מיוחד להגיע אליו. אתה יכול רק לאפשר לחוויה שלך להיות החוויה שלך באותו הרגע, ללא הצורך שתהיה אחרת ממה שהיא.

עכשיו תשים לבלבנשימה שלך בכלוב הצלעות.  
במהלך הנשימה, תרגיש את האוויר שנכנס דרך האף, ויורד לריאות, וכלוב הצלעות שמתרחב ...  
וכאשר תוציא אוויר, תרגיש או תדמיין את נשימתך שיוצאת דרך האף, כלוב הצלעות חוזר למקומו  
הרגיל. במהלך כמה רגעים, תקשיב לתחושות השונות האלה בכלוב הצלעות כשאתה נושם...  
זה לא קשור לנסות לשלוט בנשימה, בשום דרך.  
תן לאוויר לנוע בחופשיות. גם אם הנשימה שלך נראית לא סדירה, מהירה, קצרה או להפך, תן לזה  
להתנהל כפי שמתנהל וכפי שהנשימות רגילות להיות כשאתה מבלי לשים לב.  
במיטבך, העביר גם גישה זו כדי לאפשר, להודות, לכלל מהניסיון שלך. אין שום דבר שצריך לפתור, אין  
מצב מיוחד להגיע אליו.  
אתה יכול רק לאפשר לחוויה שלך להיות החוויה שלך באותו הרגע, ללא הצורך שתהיה אחרת ממה  
שהיא.

להיות מודע למעבר האוויר דרך הנחיריים, הגרון, הריאות עד הירידה לבטן ...  
עקוב אחר ההלך-חזור של האוויר, מרגע לרגע, שאיפה אחרי הוצאת נשיפה בכל מקרה, מתישהו,  
הצחשבות שלך יאבדו ריכוז מהנשימה לטובת מחשבות אחרות, פרוייקטים מעוררים, חלומות. כל זה  
נורמלי לחלוטין - זה בדיוק למה שרוח המחשבות בנוי. זו לא שגיאה או כישלון.

כשאתה שם לב שתשומת ליבך כבר לא על נשימתך, תפרגן לעצמך שאכשאתה שם לב שתשומת  
ליבך כבר לא על נשימתך, תפרגן לעצמך שאתה בכלל מודע לזה - אתה יכול לשים לב בקצרה היכן  
התודעה הייתה - ואז להחזיר שוב את המודעות בעדינות לריכוז בנשימה, כלל התחושות הפיזיות בבטן  
התחתונה, השינויים בין נשיפה לשאיפה, לא משנה מה תמצא.

לעיתים קרובות תשים לב שמחשבותך נוסעות - וזה יקרה שוב ושוב.  
במיטבך, תפרגן לעצמך בכל פעם על כך שהתחברת מחדש לחוויה העכשווית שלך, ותחזיר לאט  
לאט תשומת לב לנשימה, ופשוט תמשיך להתמקד בתחושות הפיזיות המשתנות שמלוות כל נשיפה  
ושאיפה.  
במיטב האפשרי, התייחס לעצמך בחסד ובחביבות, ותראה את הנדידות החוזרת של הנפש כהזדמנויות  
לגרום לתשומת לבך, להעניק סבלנות וסקרנות לחוויה שלך.

אתה יכול גם להיות מודע לנשימה שלך כאשר אתה שם לב לנשימה ולתחושות הגוף כולו.  
הכי טוב שאתה יכול, נסה להיות מודע לכל גופך,  
ואף לנשימה שלך שהולכת בחופשיות בכל גופך.  
יתכן שיש לך רושם שכל גופך נושם ...

מבין ארבע נקודות התצפית הללו של נשימתך: אף, כלוב צלעות, בטן או את כל הגוף, בחר אחד  
שמתאים לך ביותר ויפשר לך לעלות מודעות על נשימתך, ככל ומתי שתרצה.

המשך בתרגיל בזמן שאתה רוצה, ותיזכר מדי פעם שהכוונה היא רק להיות מודעת לחוויה שלך בכל  
רגע, במיטבך, תוך כדי שימוש בנשימה כעוגן המחבר אותך בעדינות עם הכאן ועכשיו בכל פעם שאתה  
שם לב שהמוח שלך נסע והוא כבר לא ממוקד בנשימה שלך.