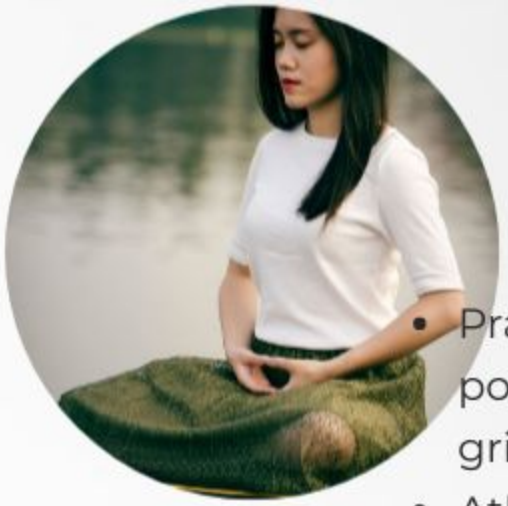
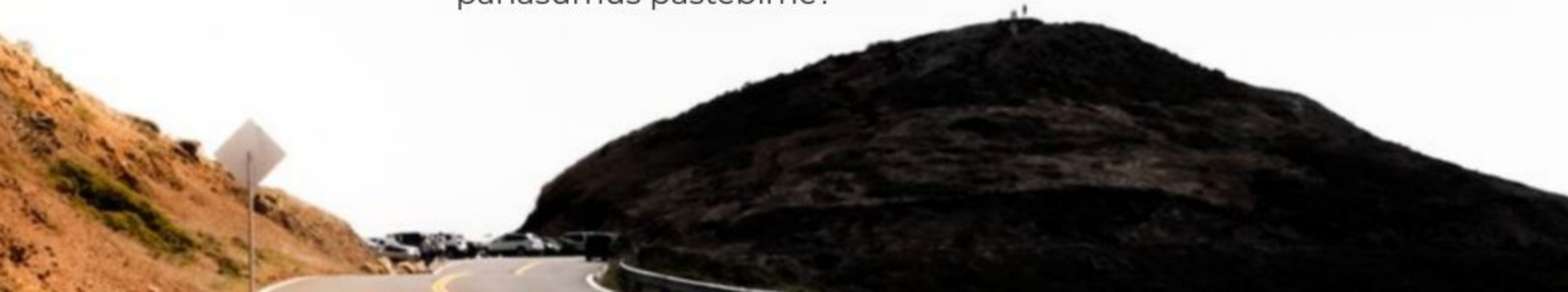


KVĖPAVIMO STEBĖJIMAS

- Pratimą galima atlikti nesvarbu kur bebūtumėme. Pasirinkime poziciją sėdimą ar stovimą, svarbu, kad kojos remtųsi tvirtai į grindis, o nugara išliktų tiesi ir ori.
- Atkreipkime dėmesį į savo kūną, ypač į kvėpavimą. Kur stipriausiai jaučiame kvėpavimą? Tai gali būti ties pilvo sritimi, ties krūtine, ties šnervėmis, tai nėra svarbu kurioje vietoje, kiekvienąkart galime pasirinkti kitą vietą.
- Pasirinkime kurioje vietoje stebėsime kvėpavimą.
- Stebėkime kiekvieno įkvėpimo trukmę, pauzę, stebėkime kaip įkvėpimas virsta iškvėpimu. Kokius fizinius pojūčius jaučiame? Kaip jaučiame įkvėpimą ir iškvėpimą? Kokius skirtumus ir panašumus pastebime?