



نفس البالون

نفس البالون هو تمرين يساعد على الاسترخاء .
عند أخذك للنفس، تخيل بالوناً يمتلئ بالطاقة .
عند الزفير، تخيل أن هذه الطاقة تنتشر في كافة أنحاء جسمك .



١ . اجلس بوضعية مريحة أو استلقي على ظهرك

٢ . أغمض عينيك أو انظر للأسفل و ضع كفك على
بطنك ثم تنفس من خلال أنفك بشكل بطيء و مريح

٤ . زفير

اشعر باسترخاء بطنك و
هبوطه أسفل اليدين

٣ . شهيق

اشعر ببطنك يرتفع ليضغط
يديك ثم بتوسع صدرك

٥ . كرر الخطوات ٣ و ٤ عدة مرات

٦ . بعد الانتهاء، قم بأخذ عدة أنفاس
بالسرعة التي تناسبك



نفس البالون

نفس البالون هو تمرين يساعد على الاسترخاء .
عند أخذك للنفس، تخيل بالوناً يمتلئ بالطاقة .
عند الزفير، تخيل أن هذه الطاقة تنتشر في كافة أنحاء جسمك .



١ . اجلس بوضعية مريحة أو استلقي على ظهرك

٢ . أغمض عينيك أو انظر للأسفل و ضع كفك على
بطنك ثم تنفس من خلال أنفك بشكل بطيء و مريح

٤ . زفير

اشعر باسترخاء بطنك و
هبوطه أسفل اليدين

٣ . شهيق

اشعر ببطنك يرتفع ليضغط
يديك ثم بتوسع صدرك

٥ . كرر الخطوات ٣ و ٤ عدة مرات

٦ . بعد الانتهاء، قم بأخذ عدة أنفاس
بالسرعة التي تناسبك

