

نفس النحلة



نفس النحلة يساعدك لتطير بذاتك و تدندن نحو الاسترخاء و النوم الهادئ. خلال هذا التمرين، ستقوم باصدار صوت يشبه طنين نحلة العسل. حاول أن تصدر هذا الصوت بمستوى هادئ إلى متوسط، لكن دون أن تجبر نفسك على إخراجها. حافظ دائماً على استرخاء الفك و باقي عضلات الوجه.



١. اجلس بوضعية مريحة

٢. أغلق عينيك و خذ بضعة أنفاس على مهلك



من خلال الأنف

٣. شهيق

٤. زفير
قم بإخراج النفس عن طريق الفم مع اصدار صوت حرف "الميم" كما لو أنك تصدر طينياً

٥. كرر الخطوات ٣ و ٤. حاول القيام بها ٦ مرات، مع

التركيز على الذبذبة الناشئة في حلقك

٦. بعد الانتهاء، قم بأخذ عدة أنفاس بالسرعة التي تناسبك و قم بفتح عينك ببطء



نفس النحلة



نفس النحلة يساعدك لتطير بذاتك و تدندن نحو الاسترخاء و النوم الهادئ. خلال هذا التمرين، ستقوم باصدار صوت يشبه طنين نحلة العسل. حاول أن تصدر هذا الصوت بمستوى هادئ إلى متوسط، لكن دون أن تجبر نفسك على إخراجها. حافظ دائماً على استرخاء الفك و باقي عضلات الوجه.



١. اجلس بوضعية مريحة

٢. أغلق عينيك و خذ بضعة أنفاس على مهلك



من خلال الأنف

٣. شهيق

٤. زفير
قم بإخراج النفس عن طريق الفم مع اصدار صوت حرف "الميم" كما لو أنك تصدر طينياً

٥. كرر الخطوات ٣ و ٤. حاول القيام بها ٦ مرات، مع

التركيز على الذبذبة الناشئة في حلقك

٦. بعد الانتهاء، قم بأخذ عدة أنفاس بالسرعة التي تناسبك و قم بفتح عينك ببطء

