

# טכניקת נשימת גל להורדת סטרס

## 8-4-2

טכניקת נשימת גל בספירה של 8-4-2 מרגיעה ומאזנת את הגוף והמוח ועוזרת להפגת מתחים.



### הוראות:

בישיבה או עמידה, בצעי את הנשימות לפי ההנחיות כאן למטה. לאט ובנחת התרכזי בנשימה ועם מחשבות עולות חיזרי להתמקד בנשימה. חיזרי על טכניקת הגל בין 5 ל-10 פעמים ברציפות.

נשמי דרך האף במשך 2 שנ'

שאיפה למשך 2 שניות



2

החזיקי את האוויר במשך 4 שנ'

להחזיק את האוויר 4 שנ'



4

שחררי את האוויר דרך האף במשך 8 שנ'

נשיפה למשך 8 שניות



8



איך אני מרגישה אחרי ההתנסות

