



# WZÓR ODDECHU

## Wzór Oddechu 1 - 2

W pozycji relaksacyjnej leżąc na plecach lub medytacyjnej ze skrzyżowanymi nogami obserwuj swój naturalny spontaniczny oddech, bez ingerencji. Twoja świadomość podąża za naturalnym oddechem, wraz z mentalnym liczeniem:

wdech 1 wydech 2 | wdech 1 wydech 2

Cały czas utrzymuj spontaniczny oddech i koncentrację umysłu na mentalnym liczeniu. Kontynuuj tak od 3-10 minut.

Dodatkowo możesz stosować tę technikę tak często jak sobie o niej przypomnisz, przywołując uważność do oddechu, np. w ciągu dnia, w różnych sytuacjach, podczas wykonywania codziennych czynności; rano po obudzeniu zanim wstaniesz z łóżka, podczas posiłków, wieczorem w łóżku przed zaśnięciem

może być to Twoja praktyka codzienna



SŪTRA

SŪTRA  
klasyczna joga i medytacja  
[www.sutrajoga.pl](http://www.sutrajoga.pl)  
[anja@sutrajoga.pl](mailto:anja@sutrajoga.pl)