Breathe 1 – Peter M.

To prepare for this exercise, just take a few moments whether you're sitting or standing, just to find a comfortable position, you may choose to close your eyes or keep them open. If you feel a bit tired, it may be useful to lap just a little bit of life and keep your life.

Begin by gently moving your attention on to the process of breathing. simply observing each breath as it happens, whether you focus on the rise and fall of your chest or abdomen, or perhaps the sensation of the breath as it moves in and out of the nostrils.

The breaths deep or shallow, longer or short.

really feel what it is like to breathe without feeling the need to alter your breath just observing it as it happens.

As you engage with this exercise, you may find that your mind wanders caught by thoughts or by noises around the room or bodily sensations. When He notes that this happens know that this is okay, and that our mind often wanders. Simply notice what has caught your minds attention. Then gently bring your focus back to the breath.

You may find as you watch your breath that it begins to change or stays at a steady pace.

Whatever your breath is doing, just watch it in this moment and feel what it is like to be breathing.

Again, if your mind wanders in may do so many times. As you notice that your focus has moved from breathing you may wish to simply label the distraction as thinking or as a feeling or as sensations are noise. Then just gently bring your attention back on to the process of breathing.

As we move towards the end of this short exercise, I invite you to allow yourself to be really aware of your next few breaths,

focusing on every sensation as the breath comes in.

And as it flows out.

Take a few moments to yourself just to feel really connected with the present moment.

Now as you feel comfortable to do so you can expand your awareness from the breath into the rest of your body and the room around you.

And when you feel ready to do so you can open your eyes and bring the exercise to a close.

Para prepararse para este ejercicio, solo tómese unos minutos, ya sea que esté sentado o de pie, solo para encontrar una posición cómoda, puede optar por cerrar los ojos o mantenerlos abiertos. Si te sientes un poco cansado, puede ser útil darle la vuelta a un poco de vida y mantener tu vida.

Comience moviendo suavemente su atención al proceso de respiración. simplemente observando cada respiración a medida que ocurre, ya sea que te concentres en la subida y bajada de tu pecho o abdomen, o tal vez en la sensación de la respiración cuando entra y sale de las fosas nasales.

Las respiraciones profundas o superficiales, más largas o cortas.

Sienta realmente lo que es respirar sin sentir la necesidad de alterar su respiración simplemente observándola mientras sucede.

A medida que realiza este ejercicio, es posible que su mente divague atrapada por pensamientos o ruidos en la habitación o sensaciones corporales. Cuando él nota que esto sucede, sepa que está bien y que nuestra mente a menudo divaga. Simplemente observe lo que ha llamado la atención de su mente. Luego, vuelva a concentrarse suavemente en la respiración.

Mientras observa su respiración, puede descubrir que comienza a cambiar o se mantiene a un ritmo constante.

Sea lo que sea que esté haciendo tu respiración, mírala en este momento y siente cómo es estar respirando.

Nuevamente, si su mente divaga, puede hacerlo muchas veces. A medida que observe que su enfoque se ha movido de la respiración, es posible que desee simplemente etiquetar la distracción como pensamiento o como un sentimiento o como las sensaciones son ruido. Luego, vuelva a centrar suavemente su atención en el proceso de respiración.

A medida que avanzamos hacia el final de este breve ejercicio, los invito a que se permitan ser realmente conscientes de sus próximas respiraciones.

centrándose en cada sensación a medida que entra la respiración.

Y a medida que fluye.

Tómate unos momentos para ti solo para sentirte realmente conectado con el momento presente.

Ahora, cuando se sienta cómodo para hacerlo, puede expandir su conciencia de la respiración al resto de su cuerpo y la habitación que lo rodea.

Y cuando se sienta listo para hacerlo, puede abrir los ojos y cerrar el ejercicio.