



Modhanna Scíthe

Scíth na Matán

Teann agus scaoil grúpaí éagsúla de na matáin i do chorp. Agus do chorp ag ligean a scíthe, déanfaidh d'intinn amhlaidh. Tig leat análú trom a dhéanamh agus na matáin á scaoileadh de réir ar chéile, ar mhaithe le faoiseamh breise ón strus.

Teann-Coinnigh-Scaoil

- An chos dheas, ansin an chos chlé
- An colpa dheas, ansin an colpa clé
- An cheathrú dheas, ansin an cheathrú chlé
- Cromáin agus másaí
- Bolg
- Ucht
- Droim
- An sciathán agus an lámh dheis, ansin an sciathán agus an lámh chlé
- Muineál agus Guailí
- Aghaidh

Cleachtaí domhainanáilaithe

Cabhraíonn cleachtaí anáilaithe linn mothúcháin spreagthachta agus teannais fhisiciúil a laghdú. Is é bunús an domhainanáilaithe análú go domhain ón abdóman, agus an oiread aeir agus is féidir a chur i do scamhóga. Nuair a tharraingíonn tú análacha domhaine ón abdóman, seachas análacha éadoimhne ón ucht uachtair, tarraingíonn tú isteach níos mó ocsaigine. Dá mhéad ocsaigine a fhaigheann tú, is ea is mó a bheidh tú saor ó theannas, giorrú anála, agus inní.

Sampla 1:

- Suigh in ionad compordach le do sciatháin agus do chosa gan chrosáil.



- Análaigh isteach go mall trí do shrón nó do bhéal (míle is a haon, míle is a dó, míle is a trí), agus líon do scamhóga.
- Abair leat féin go socair séimh: "Tá mo chorp á líonadh le suaimhneas agam".
- Scaoil d'anáil amach go mall trí do bhéal (míle is a haon, míle is a dó, míle is a trí) agus folmhaigh do scamhóga go réidh.
- Abair leat féin go socair séimh: "Tá an teannas á scaoileadh amach agam".
- Déan é seo cúig uair eile é go mall.

Sampla 2:

- Suigh go compordach le do dhroim díreach. Cuir lámh ar d'ucht agus an lámh eile ar do bholg.
- Análaigh isteach trí do shrón. Ba chóir go n-ardódh an lámh ar do bholg. Níor chóir don lámh ar d'ucht bogadh ach ar éigean.
- Scaoil d'anáil amach trí do bhéal, ag brú an oiread aeir agus is féidir leat amach, agus matáin an bhoilg á gcrapadh agat.
- Ba chóir go mbogfadh an lámh ar do bholg agus tú ag anáil amach, ach níor chóir don lámh eile bogadh ach ar éigean.
- Lean ort ag anáil trí do shrón agus amach trí do bhéal.
- Déan iarracht anáil isteach go leor le do bholg a ardú agus a ísliú. Bí ag comhaireamh go mall agus tú ag anáil amach.

Samhlú

Dún do shúile agus samhlaigh go bhfuil tú ag siúl síos cosáin leathain bhoig chun na farraige. Agus tú ag siúl mothaíonn tú go bhfuil tú suaimhneach slán - ag anáil isteach agus amach go domhain réidh.

Cloiseann tú na tonnta ag rolladh ar an trá. Faigheann tú boladh na farraige. Mothaíonn tú leoithne álainn úr ar d'aghaidh. Agus an cosán á leanúint agat - ag anáil isteach agus amach - mothaíonn tú an gaineamh faoi do chosa - é bog agus te. Tá an ghrian ag taitneamh agus an spéir ghorm ag drithliú. Tugann fuaim na dtionnta ag teacht chun trá sólas agus suaimhneas duit. Agus tú ag amharc amach ar an fharraige tig leat d'anáil a chur i dtiúin le rithim na dtionnta - isteach go mall agus amach go domhain - suaimhneach sona. Mothaíonn tú teas na gréine ag líonadh do choirp go léir agus tú ag dearcadh i dtreo an uisce atá geal gorm glas. Trá fhada órga atá ann agus níl duine ná deoraí ann acu tú féin. Is leatsa an trá seo - an áit seo - an t-am seo.



Tú ag anáilú isteach, ag líonadh do choirp le teas agus suaimhneas agus ag anáilú amach - ag scaoileadh uait gach teannas. Agus tú ag anáilú go mall domhain i gcónaí, ísligh tú féin go dtí an gaineamh. Agus tú i do shuí ansin go ciúin tig leat amharc ar na tonnta ag lapadaíl ar an trá - tá an t-uisce geal glé agus mothaíonn tú an suaimhneas ag sníomh tharat agus tú ag amharc - mothaíonn tú go bhfuil tú slán agus sona sásta.

Níl ann ach tú féin - ar do thrá féin - i d'áit féin - i d'am féin. Tá tú i do shuí anseo ar an ngaineamh bog te, ag crú na gréine, mothaíonn tú go bhfuil tú láidir socair agus réidh le filleadh. Ag anáilú isteach agus amach go mall domhain.

Fócas Coirp

Tarraing anáil go domhain agus dún do shúile ar feadh cúpla nóiméad. Braith an teagmháil atá ag do chorp lena bhfuil mórthimpeall ort (cathaoir, urlár srl.). Braith cá bhfuil do mheáchan ag luí. Tarraing anáil go domhain arís agus bog do chorp ar bhealach éigin le bheith níos sócúla agus níos suaimhní. An mothaíonn tú go bhfuil teannas nó tinneas in aon bhaill den chorp? Má tá, tarraing anáil dhomhain agus déan iarracht an ball sin a shamhlú á scaoileadh féin. Go mall séimh bog an ball sin den chorp beagán agus ansin scaoil leis.

Cleachtadh Aireachais

Le haireachas díríonn duine a aird ar an nóiméad láithreach. Seo sampla simplí den aireachas.

- Roghnaigh rud éigin, cibé rud é, atá in aice leat anois díreach.
- Díriú ar amharc air ar feadh nóiméid nó dhó.
- Ná déan aon rud ach an rud a bhfuil tú ag amharc air a thabhairt faoi deara.
- Lig do scíth sa suaimhneas a fhad is a mhaireann d'aird.
- Amharc air amhail is dá mba é seo an chéad uair riamh duit é a fheiceáil.
- Scrúdaigh gach gné dá chruth le d'amharc.
- Lig duit féin teagmháil le fuinneamh agus feidhm agus cuspóir an ruda.



Síneadh an Bhainteora Úll

Samhlaigh go bhfuil tú faoi ghéaga crann úll. Seas le do dhá lámh in airde san aer agus tú ag preabadh go héadrom ar do bharraicíní, sín chomh hard agus is féidir leat le breith ar na húlla samhalta le lámh amháin agus ansin leis an lámh eile. Lig do na lámha titim go réidh agus crom tú féin i dtreo an urláir an oiread agus is féidir leat le do ghlúine lúbtha beagán. Luasc go séimh ó thaobh go taobh ar feadh cúpla nóiméad sula n-éiríonn tú arís, veirteabra amháin san am, an muineál agus an ceann ag éirí aníos ar deireadh. (Coinnigh ort ag anáil i rith an ama).