

# अपनी श्वास प्रक्रिया चित्रित करें

आशय और उद्देश्य - सांस लेने और छोड़ने की प्रक्रिया और हाथों की गति में तालमेल द्वारा गहन विश्राम।

सांस अंदर खींचने और बाहर छोड़ने की गति के अनुसार चित्र बनाने की इस गतिविधि से आप अपने शरीर और श्वास प्रक्रिया में सामंजस्य बैठा पाएंगे। इसके लिए चित्र बनाने की कोई भी सामग्री चुन लें (जैसे ॲडल पेस्टल रंग, रंगीन पैसिल, मार्कर पेन आदि)। अब अपना ध्यान पूरी तरह से सांस अंदर लेने और बाहर छोड़ने पर रखें।

अपने सांस लेने की लय के साथ-साथ चित्र बनाने के लिए हाथों को चलाएं। इसके लिए आप सांस खींचते हुए ऊपर की ओर जाती हुई और सांस छोड़ते हुए नीचे आती हुई रेखा बना सकते हैं, या फिर अनेक गोलाकार आकृतियाँ बना सकते हैं, या फिर चाहे तो पूरे कागज पर यहाँ वहाँ कोई एक रेखा भी खींच सकते हैं। इस गतिविधि के लिए आप अपनी इच्छा से कुछ भी चित्रित कर सकते हैं।



अब चित्र बनाते हुए, आप सांस लेने की गति को कुछ धीमा करें जिससे की आप गहरे और आराम पहुंचाने वाले सांस अंदर खींच सकें और चित्र बनाना जारी रखें। चित्र बनाने की इस गतिविधि के बाद बनाए गए चित्र को ऐसे ही छोड़ सकते हैं या फिर चाहे तो उसमें कुछ और डिज़ाइन जोड़कर चित्र को एक नया रूप दे सकते हैं।