

اللون من أجل الصحة- تنفس الألوان

تساعدنا صفحة "اللون من أجل الصحة" في تحديد اللون الذي سيكون مفيدًا لنا لاستخدامه - عند الارتداء أو الأكل أو الشرب أو إحاطة أنفسنا بالألوان، أو تصوورها.

تستخدم هذه الصفحة التصور: تنفس اللون



- باستخدام صفحة "اللون من أجل الصحة"، اختر اللون المرتبط بما تشعر أنك بحاجة إليه.
- اجعل نفسك مرتاحًا، سواء جالسًا أو مستلقيًا.
- أغمض عينيك والفت انتباهك إلى تنفسك.
- في أي وقت تتبادر فيه الأفكار أو الصور أو الأصوات أو الأحاسيس الأخرى إلى الذهن، ما عليك سوى ملاحظتها، ثم إعادة انتباهك بلطف إلى تنفسك، ولونك.
- تخيل أن لديك بالونًا في بطنك، ولاحظ كيف ينتفخ البالون أثناء الشهيق، وينكمش أثناء الزفير. لاحظ الأحاسيس في بطنك عندما يرتفع بينما ينتفخ البالون في الشهيق، وينخفض عندما يفرغ البالون في الزفير.
- الآن تخيل لونك، ربما على شكل ضوء، أو ضباب. إذا كان من الصعب تصور هذا اللون، فقط تخيل، في عين عقلك، شيئًا بهذا اللون - على سبيل المثال العشب الأخضر، أو البحر أو السماء الزرقاء، أو غروب الشمس البرتقالي، أو الفجر ذو اللون الوردية. انظر إليها أمامك، فوقك، من حولك، تحيط بك.
- عندما تتنفس ببطء، كن مدركًا لاستنشاق لونك، عند دخوله إلى أنفك، وحلقك، وصدرك وبطنك. تخيل الآن أن اللون ينتشر في داخلك، في كل جزء من جسمك، ولاحظ التأثيرات التي يمتلكها.

- لاحظ الأحاسيس في جسمك، حيث يتدفق هذا الضوء أو الضباب الملون وينتشر في جميع أنحاء جسمك وعقلك.
- لاحظ كيف يؤثر اللون على جسمك وعقلك، حيث تسمح له بالتدفق بلطف والتسرب لجسمك وعقلك.
- استمر في ملاحظة اللون والأحاسيس التي يجلبها.
- في أي وقت يشرد فيه انتباهك، ببساطة لاحظ أنه شارد، ثم أعد تركيزك بلطف إلى لونك.
- عندما تكون مستعداً، ابدأ بلفت انتباهك مرة أخرى إلى مكانك الحالي، والوقت الحاضر. افتح عينيك وانظر حولك، ولاحظ ما تراه وما تسمعه.
- تنفس قليلاً ولاحظ الأحاسيس الممتعة التي تصاحب هذا التنفس الملون والمريح.