



Ocean Wave Breathing

Ocean Wave Breathing



Close your eyes with your child.

Imagine that your anger is a fiery flame on a sandy shore.

Practice making the noise of the sea waves while breathing deeply from your diaphragm.

Imagine as you breathe life into the ocean waves, they grow closer and closer to the flame to extinguish it.

source POP-UP Festival 6sec.org/popup

This activity is brought to us by our friends at





تنفس موجة المحيط

تنفس موجة المحيط

أغلق عينيك مع طفلك



تخيل أن غضبك هو لهيب حارق على شاطئ رملي

تدرب على صنع ضوضاء أمواج البحر أثناء التنفس بعمق من الحجاب الحاجز

تخيل أنك تتنفس الحياة في أمواج المحيط ، والأمواج تزداد قربًا وتقترب من اللهب لإخماده