

ኢንፊኒቲ ናይ ምስትንፋስ ልምምድ (INFINITY BREATHING EXERCISE)

ካብ ማእከሉ ጀሚርካ ናብ ጸጋም ኪድ እሞ ናብ ውሽጢ ከተስተንፍስ ከለኻ
አጸብዕካ ኣብቲ ኸባብ ይዳህስስ... ናብ እቲ ማእከል ምስ በጻሕካ፣ ነቲ የማናይ
ከባብ ብአጸብዕካ ኸትድህስሶ ኸለኻ ናብ ደገ ኣስተንፍስ።



ኣብ እዋን ስቓይ ወይ ኩነታት ዝወሓጠካ መሲሉ ክሰምዓካ ኽሎ...



ኣእጋርካ ኣብ
ምድሪ ምህላዉ
ይሰምዓካ



መንኲብካን
ምንጋጋኽን
ኣፍኩሶ



ንርእሰኽ ከምዚ በሎ
"ኣብዚ ኣሎኹ። ደሓን
እየ። እዛ ግዜ እዚኣ
ኽትሓልፍ እያ።"



ኣብ ከባቢኽ ዘሎ ፊ
ነገራት ኣስተብህል



ቀስ ኢልካ
ሓንሳብ
ኣስተንፍስ

ንሰኽ በይንኽ ኣይኩንካን። እዚ ልስልስ እትብላሉ እዋን እዩ።

ብናይ መንግስቲ ኣወስትራሊያ ኽፍሊ ጥዕናን ሰንክልናን እርጋንን ዝተመወለ እዩ።