

אוג'יי בזוגות

הרציונל של עבודה בזוגות-

להביא את המודעות אל איזורים שקשה לנו להביא את המודעות אליהם.
להתחבר לקצב\ צליל הנשימה של בן\ בת הזוג- מעמיק את ההתכנסות.

באוג'יי בזוגות אנחנו יושבים אחד אחרי השני גב אל פנים.

אם יש הפרשי גובה הנמוך יותר יושב על הגבהה כדי לאזן את הגובה.

שלב 1- מניחים את הידיים על איזור גב תחתון

שלב 2- מניחים את הידיים על הצלעות של בן הזוג

שלב 3- מניחים את הידיים על השכמות

שלב 4 אופציונלי- מניחים את כפות הידיים קצת מעל קודקוד הראש

נותנים לבן\ בת הזוג לנוח כמה רגעים ואז מחליפים.