



1. ابدأ من وضعية الوقوف مع وضع اليدين بجانب الجسم.
2. خذ نفساً عميقاً من الأنف. بينما تقوم بذلك، ارفع الذراعين للأعلى فوق الرأس لتصبح شكل قوس قزح.
3. حرك الذراعين للأسفل إلى جانب جسمك أثناء الزفير من الفم. أين شعرت بالشد في جسمك؟
4. كرر الآن النشاط ولكن هذه المرة ركز على التنفس من الأنف والزفير من الفم. ما الاختلاف الذي لاحظته في جسمك أثناء التركيز على تنفسك؟