

## Aktivite 33: Sırt sırta solunum



1. Bir yakınlıkla sırt sırta bağdaş kurarak yere oturun. Dik oturun ve isterseniz gözlerinizi kapatın.

2. Nefesinizi burnunuzdan alıp ağızınızdan vermeye başlayın.

*Bunu bedeninizin neresinde hissettiniz?*

3. Şimdi aktiviteyi tekrarlayın, ancak bu sefer yakınlığınızın sırtındaki hareketi hissederek nefesinizi yakınlığınızla eşzamanlı yapmaya odaklanın.

*Nefesinizi yakınlığınızın nefesiyle eşzamanlı yapmaya çalıştıktan sonra bedeninizde hangi değişikliği fark ettiniz?*