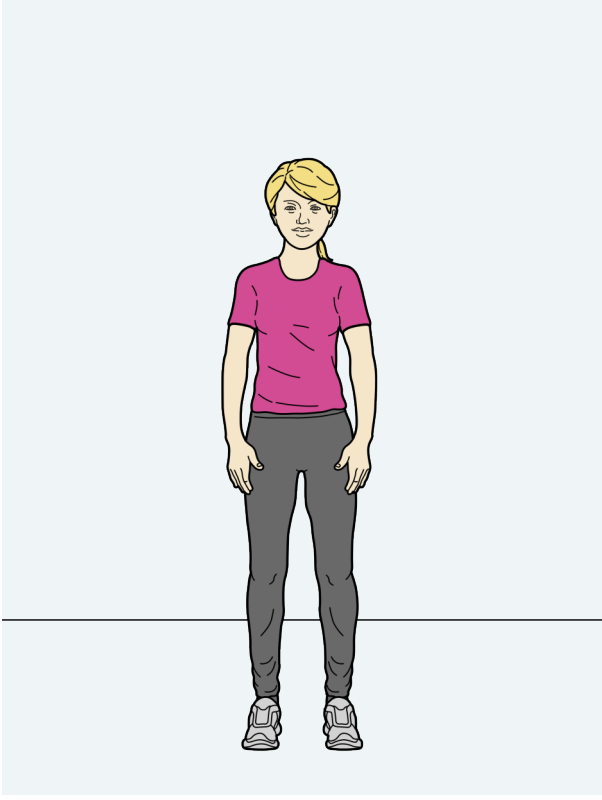
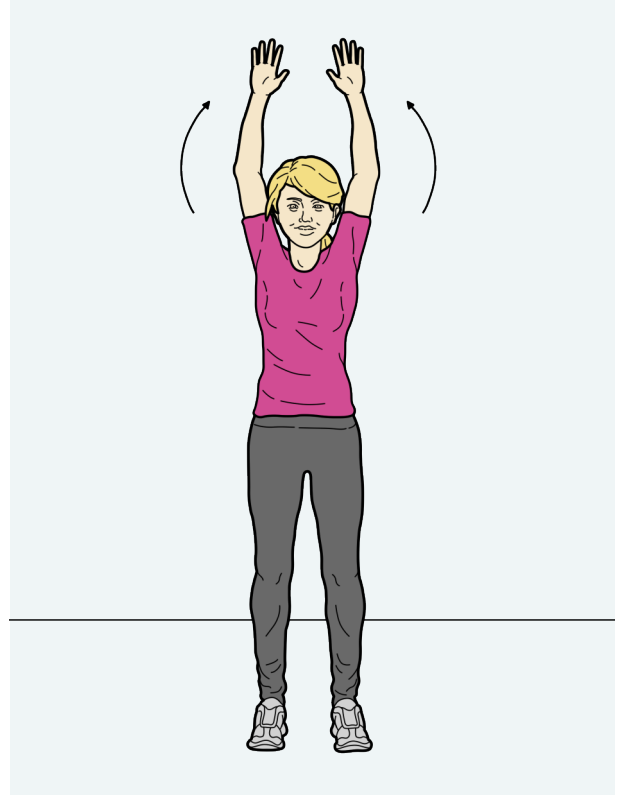


Aktivite 31: Gökkuşığı solunumu



1. Elleriniz iki yanınızda olacak şekilde ayakta durma pozisyonunda başlayın.



2. Burnunuzdan derin bir nefes alın. Bunu yaparken, kollarınızı başınızın üzerine kaldırarak gökkuşığı şeklinde bir şekil oluşturun.

3. Ağızınızdan nefesinizi verirken, kollarınızı tekrar yanınıza doğru indirin.

Bunu bedeninizin neresinde hissettiniz?

4. Şimdi aktiviteyi tekrarlayın ancak bu sefer nefesi burnunuzdan alıp ağızınızdan vermeye odaklanın.

Nefesinize odaklandıktan sonra bedeninizde hangi değişikliği fark ettiniz?