



1. ابدأ بالجلوس متربعًا على الأرض أو بالجلوس على كرسي. ارفع اليدين إلى الفم كما لو كنت تحمل بالونًا وهميًا.
2. خذ نفسًا عميقًا من الأنف وابدأ ببطء في النفخ من الفم.
3. افرد اليدين للخارج كما لو كنت تنفخ بالونًا.  
أين شعرت بالشد في جسمك؟
4. الآن كرر النشاط ولكن هذه المرة ركز على الشهيق من الأنف والزفير من الفم.  
ما التغيير الذي لاحظته بعد التركيز على تنفسك؟