

## النشاط 33: التنفس مع وضع الظهر على ظهر شخص آخر



1. ابحث عن شريك واجلس على الأرض متربعًا ظهرك إلى ظهر الشريك. اجلس منتصبًا وأغلق عينيك إذا أردت ذلك.
2. ابدأ بالشهيق من الأنف والزفير من الفم.  
أين شعرت بالشدّ في جسمك؟
3. الآن كرر النشاط ولكن هذه المرة ركز على مزامنة أنفاسك مع أنفاس شريكك من خلال الشعور بالحركة في ظهر شريكك.  
ما التغيير الذي لاحظته في جسمك بعد التركيز على محاولة مطابقة تنفسك مع تنفس شريكك؟