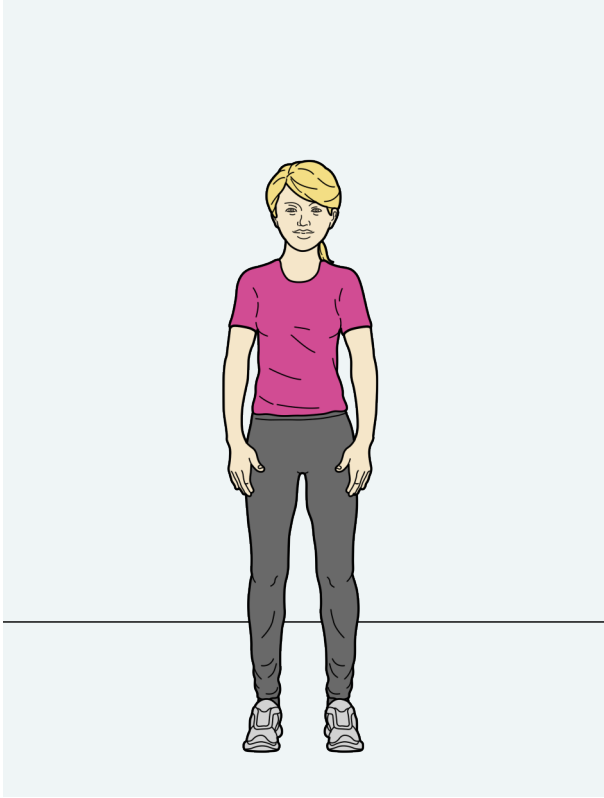
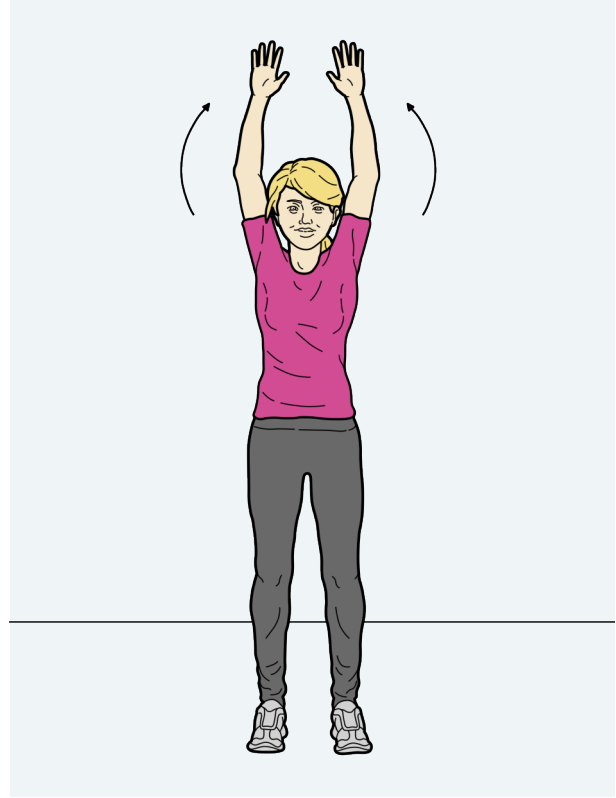


# Hoạt động 31: Thở cầu vồng



1. Hãy bắt đầu ở tư thế đứng với hai tay ở hai bên.



2. Hít thở sâu bằng mũi. Khi làm như vậy, giơ hai cánh tay lên qua đầu để tạo thành một cầu vồng.
3. Khi thở ra bằng miệng, đưa hai tay xuống lại hai bên.

*Bạn cảm nhận được ở đâu trong người?*

4. Bây giờ hãy lặp lại hoạt động nhưng lần này tập trung vào việc hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng.

*Bạn nhận thấy có thay đổi nào trong người sau khi tập trung vào hơi thở?*