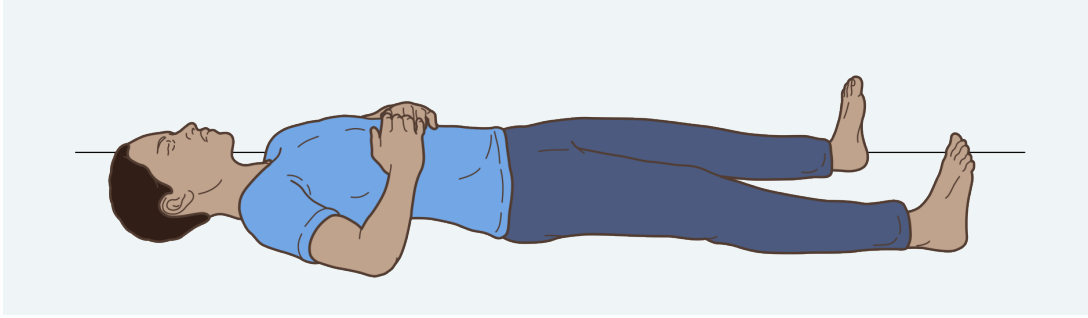
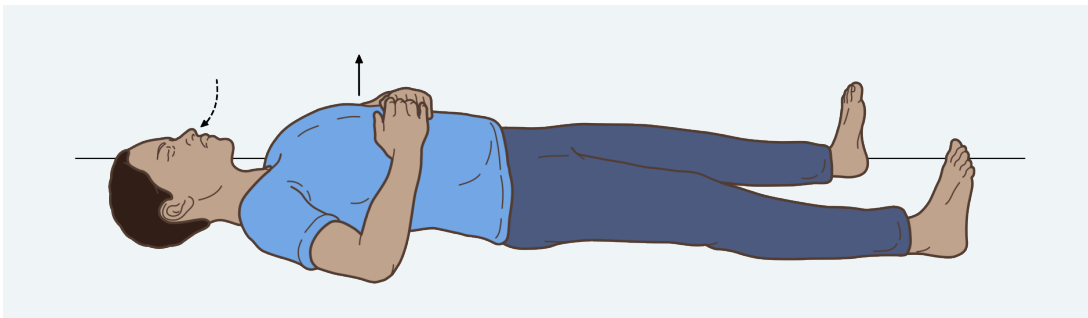


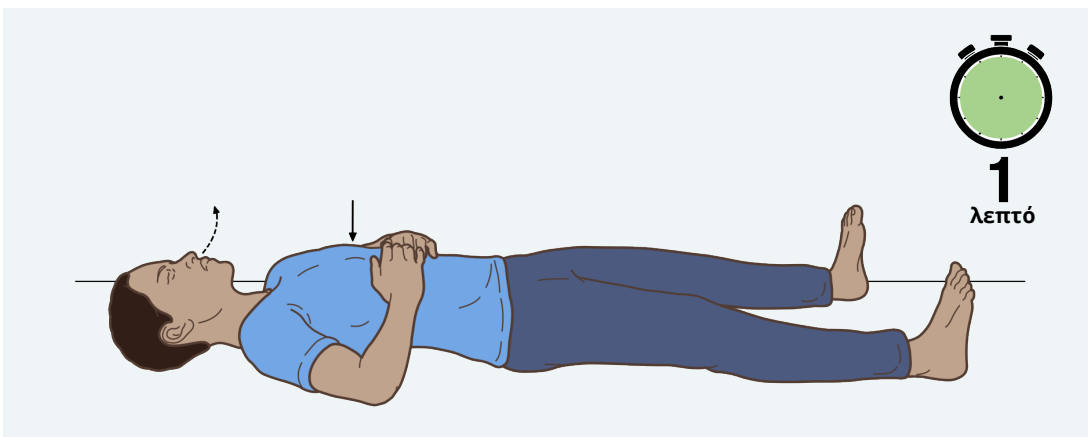
Δραστηριότητα 11: Κοιλιακή αναπνοή



1. Ξαπλώστε, χαλαρώστε και να αισθάνεστε άνετα. Κλείστε τα μάτια σας και κρατήστε το στόμα σας κλειστό. Βάλετε το χέρι σας στο κέντρο των πλευρών σας ή ακριβώς κάτω από τα πλευρά σας, χωρίς να πιέζετε πολύ δυνατά, τα δάχτυλά σας πρέπει μόλις να αγγίζουν.



2. Αναπνεύστε αργά και βαθιά από τη μύτη σας. Θα πρέπει να αισθανθείτε το χέρι σας να ανεβαίνει καθώς οι πνεύμονές σας γεμίζουν με αέρα, τα άκρα των δαχτύλων σας πρέπει να έχουν μια απόσταση μεταξύ τους τώρα.



3. Τώρα αναπνέετε αργά από τη μύτη σας και συνεχίστε να αναπνέετε. Θα πρέπει να αισθανθείτε το χέρι σας να κινείται πίσω προς τα κάτω καθώς ο αέρας βγαίνει από τους πνεύμονές σας και το σώμα σας ξεφουσκώνει με τους πνεύμονές σας, μέχρι να αγγίξουν ξανά τα άκρα των δαχτύλων σας.
4. Συνεχίστε να ασκείτε αυτή την αναπνοή μέσα και έξω για ένα λεπτό. Μπορείτε να αισθανθείτε το σώμα σας να κινείται ακόμα κι όταν μετακινήσετε τα χέρια σας από τα πλευρά σας;

Επακόλουθη δραστηριότητα:

Το σώμα σας ανεβαίνει και πέφτει διαφορετικά όταν εισπνέετε και εκπνέετε από το στόμα σας; Τι κάνουν οι πνεύμονές μας; Πού βρίσκονται αυτοί; Πώς μπορούμε να διατηρήσουμε τους πνεύμονές μας υγιείς;