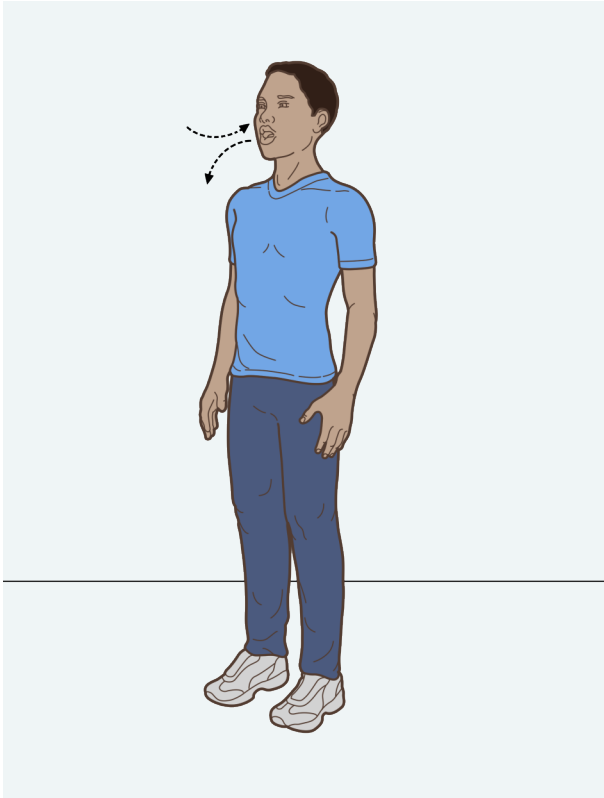
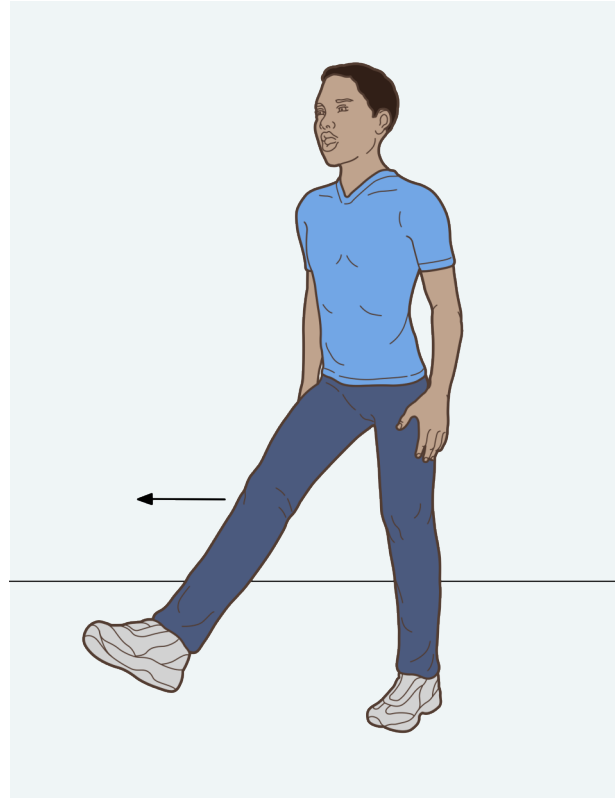


## Hoạt động 34: 10 bước hít thở



1. Tìm một chỗ trong phòng và đứng thẳng người.



2. Hít sâu bằng mũi và thở ra bằng miệng. Khi làm xong việc này, hãy bước một bước dài lên phía trước.

3. Lặp lại 9 lần nữa.

*Trong khi bước tới trước vừa thở như vậy có thoải mái không?*

4. Bây giờ chúng ta sẽ lặp lại động tác, tập trung vào hơi thở khi 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?*