

Aktivite 32: Balon solunumu



1. Yerde bağdaş kurarak veya bir sandalyeye oturarak başlayın. Ellerinizi hayali bir balon tutuyormuş gibi ağzınıza yaklaştırın.
2. Burnunuzdan derin bir nefes alın ve yavaşça ağzınızdan üflemeye başlayın.
3. Ellerinizi, bir balonu řiřiriyormuş gibi gerin.
4. şimdi aktiviteyi tekrarlayın ancak bu sefer nefesi burnunuzdan alıp ağzınızdan vermeye odaklanın.

Bunu bedeninizin neresinde hissettiniz?

Nefesinize odaklandıktan sonra hangi deđiřikliđi fark ettiniz?