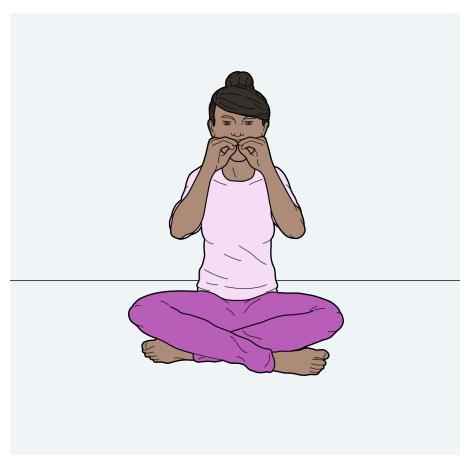
활동 32: 풍선 호흡



- 1. 양반 다리를 하고 바닥에 앉거나 의자에 앉는 것으로 시작합니다. 상상 속의 풍선을 들고 있는 것처럼 손을 입 가까이 올립니다.
- 2. 코로 깊게 숨을 들이쉬고 입으로 천천히 내쉬기 시작합니다.
- 3. 마치 풍선을 부는 것처럼 손을 벌려줍니다. 몸의 어느 부분에서 느낌을 감지했습니까?
- 4. 이번에는 코로 숨을 들이쉬고 입으로 내쉬는데 집중하면서 동작을 반복합니다. 호흡에 집중한 이후 어떤 변화를 느꼈습니까?