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?

달리 명시되지 않는 한, © 2023 Commonwealth of Australia 또는 Education Services Australia Ltd. 달리 명시되지 않는 한, Creative Commons By 4.0 Student Wellbeing Hub (학생 웰빙 허브)는 호주 교육부에서 자금을 지원받고 있습니다.