



2. خذ نفسًا عميقًا من الأنف وأخرجه من الفم. بمجرد القيام بذلك، خذ خطوة كبيرة إلى الأمام.

3. كرر 9 مرات أخرى.

هل كان التنفس بهذه الطريقة مريحًا أثناء اتخاذ الخطوات؟

4. الآن كرر النشاط مع التركيز على التنفس، شهيق من الأنف وزفير من الفم.

ما الاختلاف الذي لاحظته في جسمك أثناء التركيز على تنفسك؟

1. ابحث عن مساحة في الغرفة وقف منتصبًا.