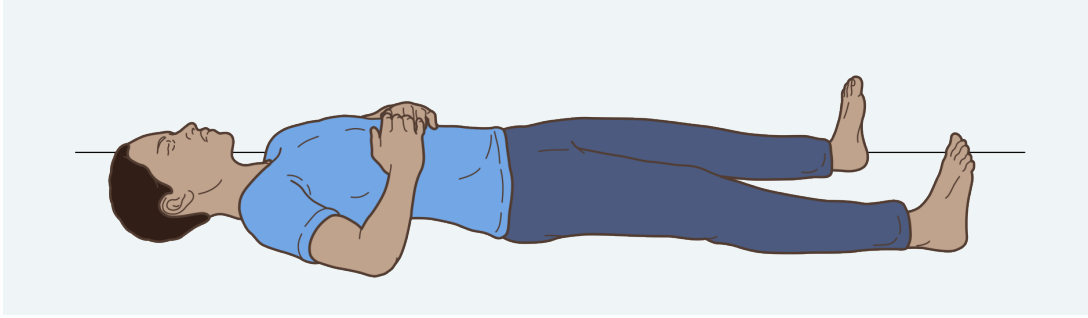
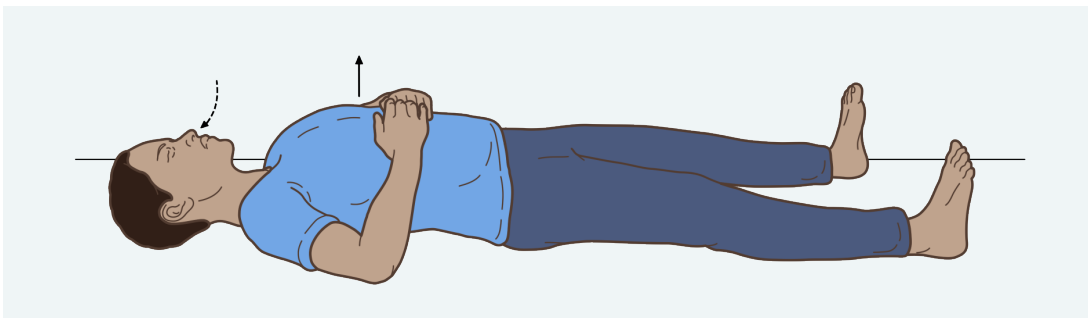


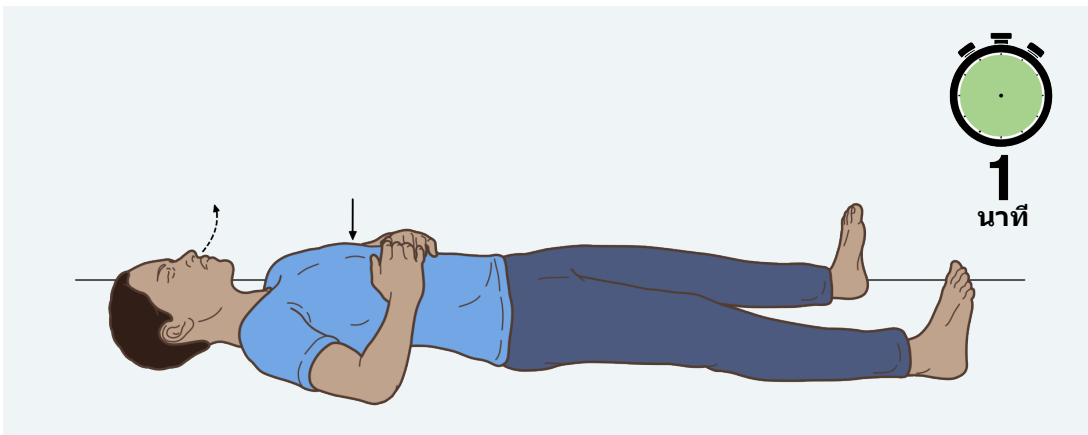
กิจกรรม 11: หายใจทางห้อง



1. นอนลง ผ่อนคลาย และทำตัวสบาย ๆ หลังตาและปิดปาก วางมือไว้ตรงกลางซี่โครงหรือใต้ซี่โครง อย่กตแรงเกินไป ปลายนิ้วควรแตะกันพอดี



2. หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ ทางจมูก คุณควรรู้สึกว่ามีมือของคุณยกขึ้น ในขณะที่ปอดของคุณเต็มไปด้วยอากาศ ปลายนิ้วของคุณควรมีช่องว่างระหว่างกันตอนนี้



3. หายใจออกช้า ๆ ทางจมูก และหายใจออกต่อไป คุณควรรู้สึกว่ามีมือของคุณเคลื่อนกลับลงมา ในขณะที่อากาศออกจากปอดและร่างกายกับปอดของคุณขยับลงจนกระทั่งปลายนิ้วของคุณแตะกันอีกครั้ง
4. ให้ฝึกหายใจเข้าและออกเป็นเวลาหนึ่งนาที คุณรู้สึกใหม่ว่าร่างกายของคุณกำลังเคลื่อนไหว ถึงแม้ว่าคุณจะเอามือออกจากตรงกระดูกซี่โครงแล้ว

กิจกรรมต่อมา

ร่างกายของคุณขยับขึ้นและลง แตกต่างกับเมื่อคุณหายใจเข้าและออกทางปากหรือไม่ ปอดของเราทำหน้าที่อะไร ปอดอยู่ที่ไหน เราจะรักษาปอดให้แข็งแรงได้อย่างไร