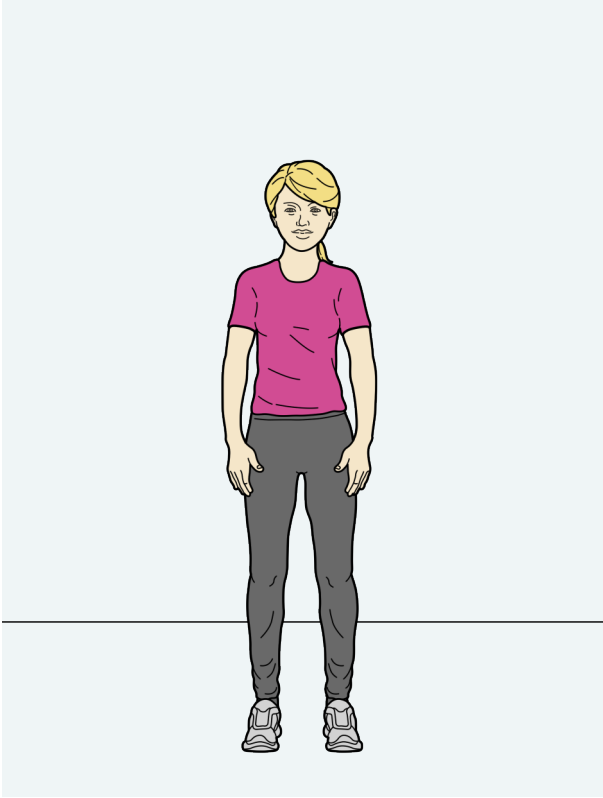
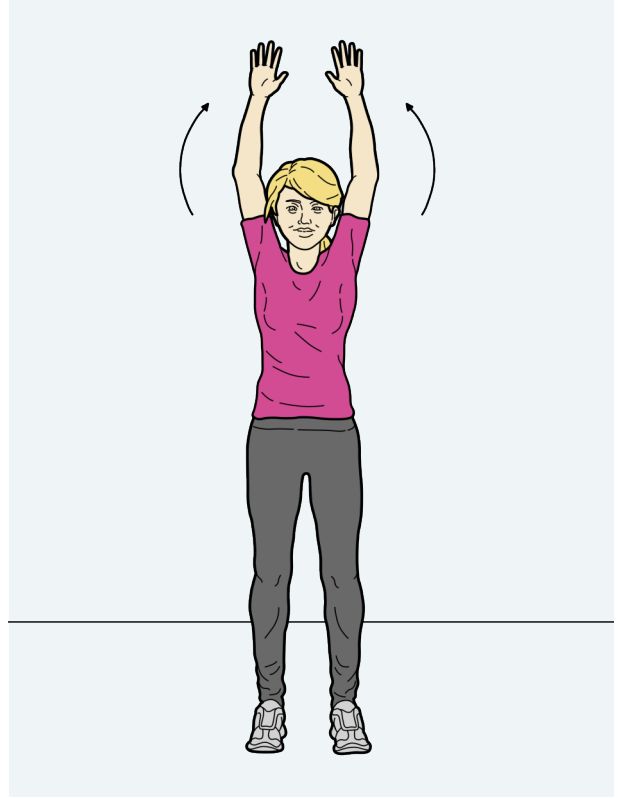


활동 31: 무지개 자세 호흡



1. 손을 양 옆에 놓고 선 자세로 시작합니다.



2. 코로 심호흡을 합니다. 심호흡을 하면서 양팔을 머리 위로 올려 무지개 모양을 만듭니다.

3. 입으로 숨을 내쉬면서 양팔을 다시 옆으로 내립니다.

몸의 어느 부분에서 느낌을 감지했습니까?

4. 이번에는 코로 들이쉬고 입으로 내쉬는 호흡에 집중하면서 동작을 반복합니다.

호흡에 집중한 이후 몸에서 어떤 변화를 감지했습니까?