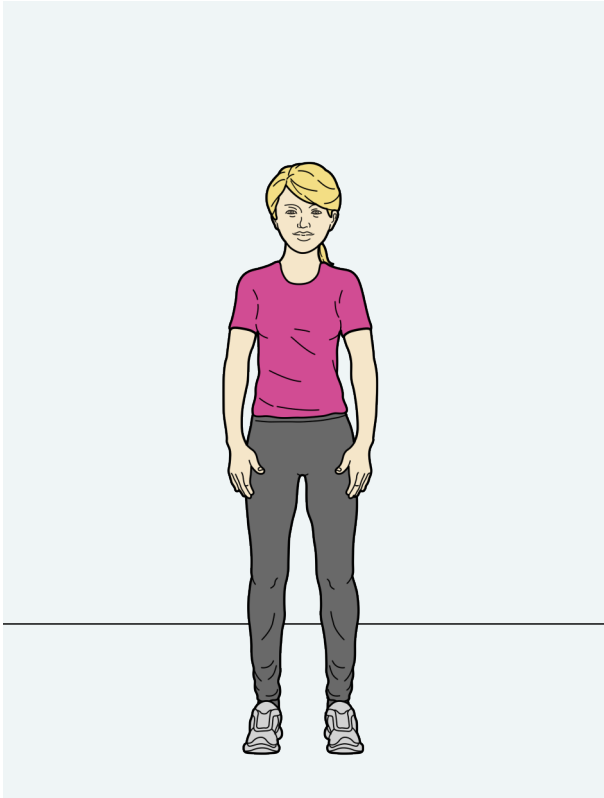
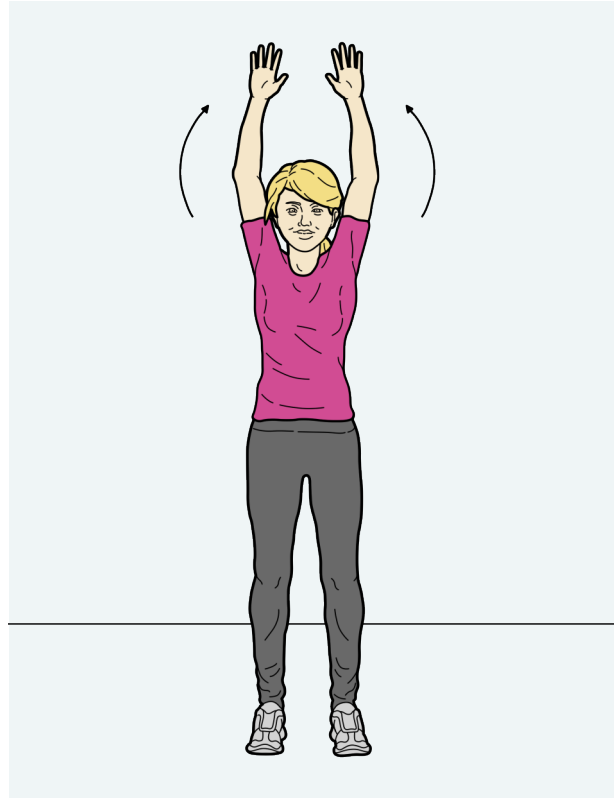


# กิจกรรม 31: การหายใจรูปรู้ง



1. เริ่มต้นในท่ายืน วางมือข้างลำตัว



2. หายใจเข้าลึก ๆ ทางจมูก ขณะที่ทำ ให้ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะโดยทำเป็นรู้ง

3. ขณะที่หายใจออกทางปาก ให้ขยับแขนกลับไปด้านข้าง

*คุณรู้สึกที่ส่วนไหนในร่างกาย*

4. ทำกิจกรรมซ้ำ แต่คราวนี้มุ่งเน้นไปที่การหายใจเข้าทางจมูกและออกทางปาก

*คุณสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงอะไรในร่างกายหลังจากฝึกสอู่กับการหายใจ*