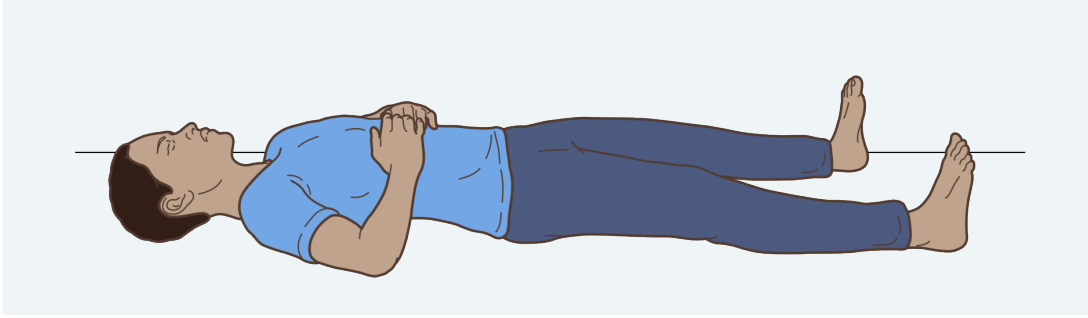
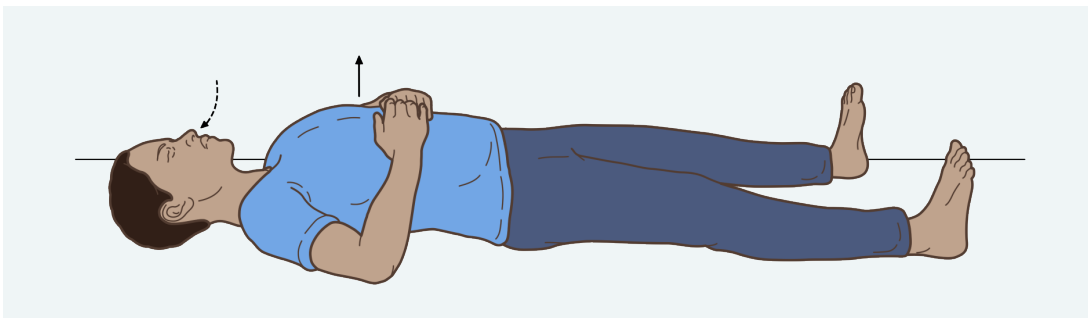


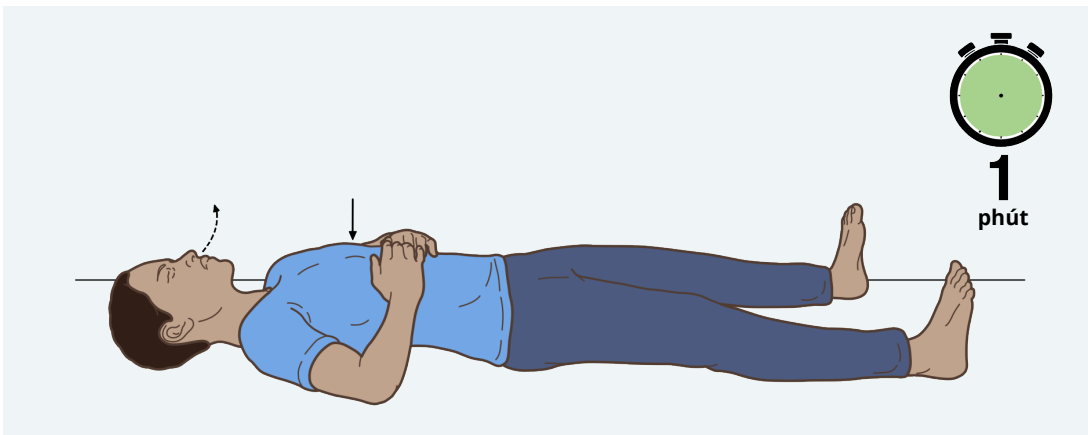
# Hoạt động 11: Thở bụng



1. Hãy nằm xuống, thư giãn và cảm thấy thoải mái. Nhắm mắt và tiếp tục ngậm miệng lại. Hãy đặt tay lên giữa xương sườn hoặc ngay dưới xương sườn, đừng ấn mạnh quá, các đầu ngón tay chỉ hơi chạm vào sườn thôi.



2. Hít vào bằng mũi chậm và sâu. Bạn sẽ cảm thấy tay mình nâng lên khi không khí tràn vào đầy phổi, bây giờ sẽ có một khoảng trống giữa các đầu ngón tay.



3. Bây giờ hãy thở ra bằng mũi một cách chậm rãi và tiếp tục thở ra. Bạn sẽ cảm thấy bàn tay mình di chuyển xuống dưới khi không khí thoát ra phổi, và cơ thể bạn xẹp xuống cùng với phổi, cho tới khi các đầu ngón tay chạm nhau trở lại.
4. Hãy luyện tập việc hít vào thở ra này trong một phút. *Bạn có cảm thấy được là cơ thể của mình chuyển động kể cả khi bạn bỏ tay ra khỏi sườn không?*

## Hoạt động nối tiếp:

*Cơ thể bạn có lên và xuống một cách khác nhau khi bạn hít vào và thở ra bằng miệng không? Phổi của chúng ta làm gì? Chúng ở đâu? Chúng ta làm cách nào để giữ cho lá phổi của mình khỏe mạnh?*