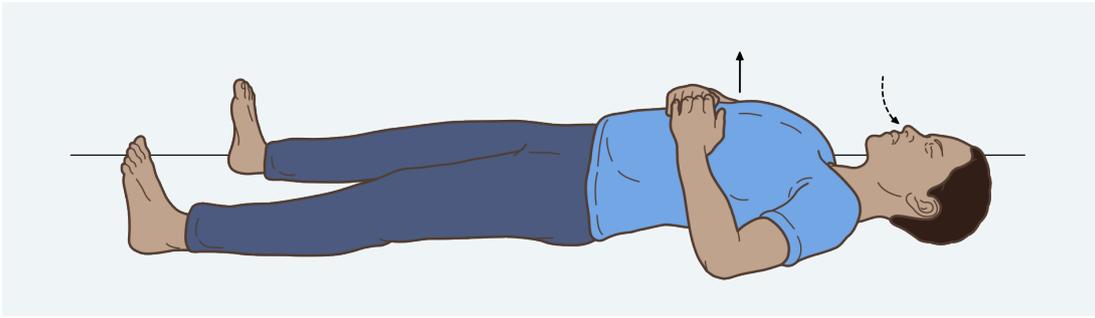
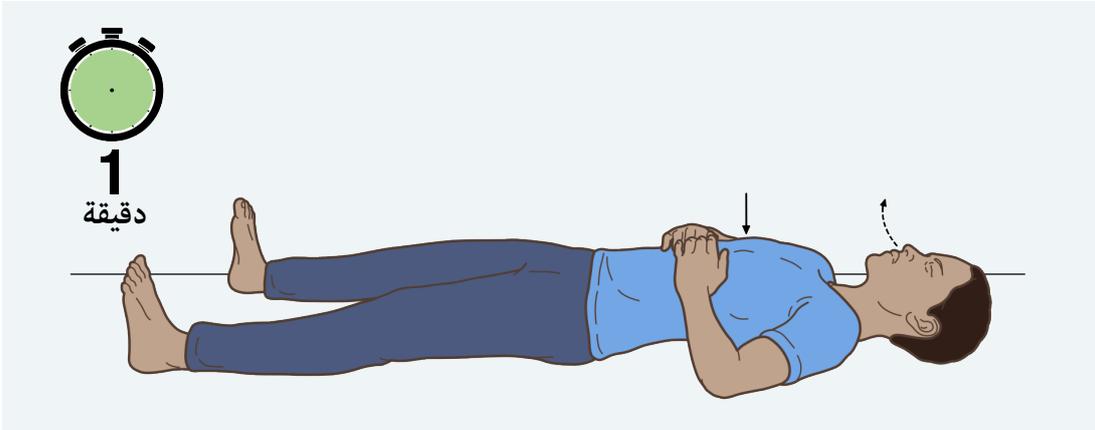


1. استلقي على الأرض مع الشعور بالاسترخاء والراحة. اغلق العينين وابق الفم مغلقًا. ضع يدك على منتصف الأضلاع أو أسفلها مباشرةً، ولا تضغط بشدة، يجب أن تكون أطراف الأصابع ملاسة فقط للأضلاع.



2. تنفس ببطء وبعمق من الأنف. يجب أن تشعر بأن اليدين ترتفعان بينما تمتلئ الرئتين بالهواء ويجب أن يكون هناك الآن مسافة بين الأصابع.



3. الآن أخرج الزفير ببطء من الأنف واستمر في الزفير. يجب أن تشعر باليدين وهما تتحركان للأسفل بينما يخرج الهواء من الرئتين ويتضاءل الجسم مع الرئتين حتى تتلامس أطراف الأصابع مرة أخرى.

4. استمر في ممارسة هذا الشهيق والزفير لمدة دقيقة واحدة. هل يمكنك أن تشعر بجسمك يتحرك حتى لو رفعت يديك عن أضلاعك؟

نشاط المتابعة:

هل يرتفع الجسم ويهبط بشكل مختلف عندما تأخذ شهيقًا وزفيرًا من الفم؟ ماذا تفعل الرئتان؟ أين هما؟ كيف نحافظ على صحة الرئتين؟