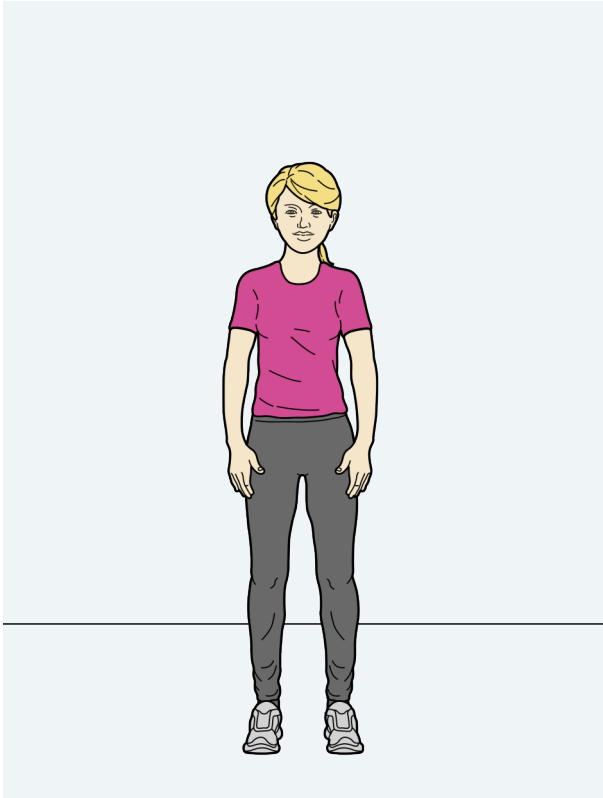
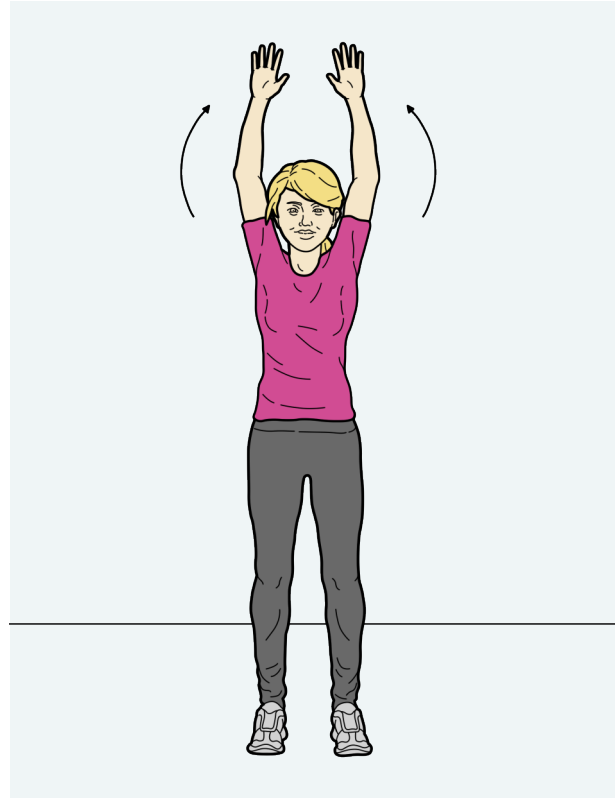


Δραστηριότητα 31: Αναπνοή ουράνιου τόξου



1. Ξεκινήστε σε όρθια θέση με τα χέρια σας στα πλάγια.



2. Πάρτε μια βαθιά αναπνοή από τη μύτη σας. Καθώς το κάνετε, σηκώστε τα χέρια σας πάνω από το κεφάλι σας δημιουργώντας ένα σχήμα ουράνιου τόξου.
3. Καθώς εκπνέετε από το στόμα σας, μετακινήστε τα χέρια σας πίσω στο πλάι σας.
4. Τώρα επαναλάβετε τη δραστηριότητα, αλλά αυτή τη φορά εστιάστε στην εισπνοή από τη μύτη και την εκπνοή από το στόμα σας.

Πού το νιώσατε στο σώμα σου;

Ποια αλλαγή παρατηρήσατε στο σώμα σας αφού εστιάσατε στην αναπνοή σας;