

## Δραστηριότητα 32: Αναπνοή μπαλονιού



1. Ξεκινήστε καθισμένοι σταυροπόδι στο πάτωμα ή καθισμένοι σε μια καρέκλα. Βάλτε τα χέρια σας πάνω προς το στόμα σαν να κρατάτε ένα φανταστικό μπαλόνι.
2. Πάρτε μια βαθιά ανάσα από τη μύτη σας και σιγά-σιγά αρχίστε να την φουσάτε έξω από το στόμα σας.
3. Απλώστε τα χέρια σας προς τα έξω σαν να φουσκώνετε ένα μπαλόνι.
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 αφού εστιάσατε στην αναπνοή σας;*