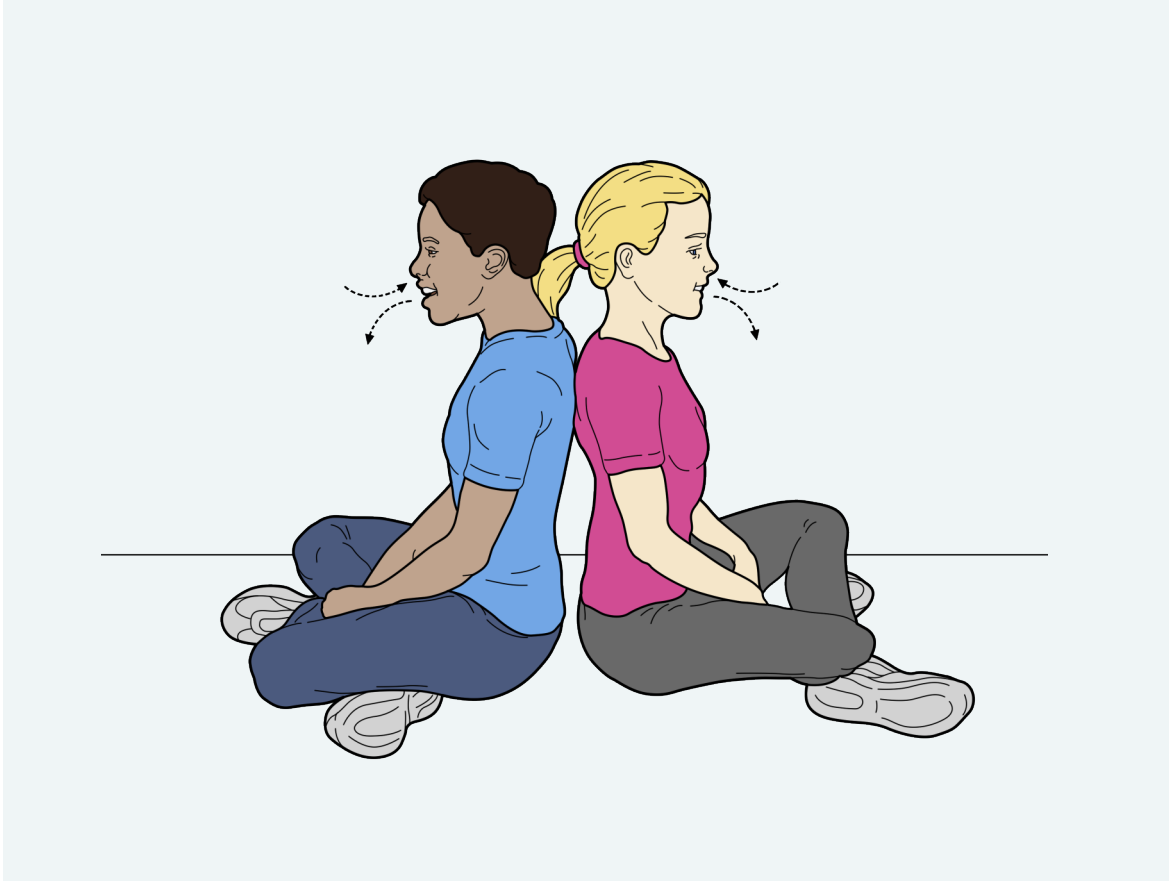


## Δραστηριότητα 33: Πλάτη με πλάτη αναπνοή



1. Βρείτε έναν σύντροφο και καθίστε στο πάτωμα σταυροπόδι, πλάτη με πλάτη. Καθίστε ψηλά και κλείστε τα μάτια σας αν θέλετε.
2. Αρχίστε να εισπνέετε από τη μύτη σας και να εκπνέετε από το στόμα σας.

*Πού το νιώσατε στο σώμα σας;*

3. Τώρα επαναλάβετε τη δραστηριότητα, αλλά αυτή τη φορά εστιάστε στο συγχρονισμό της αναπνοής σας με τον σύντροφό σας νιώθοντας την κίνηση στην πλάτη του συντρόφου σας.

*Ποια αλλαγή παρατηρήσατε στο σώμα σας αφού εστιάσατε στην προσπάθεια να ταιριάξετε την αναπνοή σας με την αναπνοή του συντρόφου σας;*