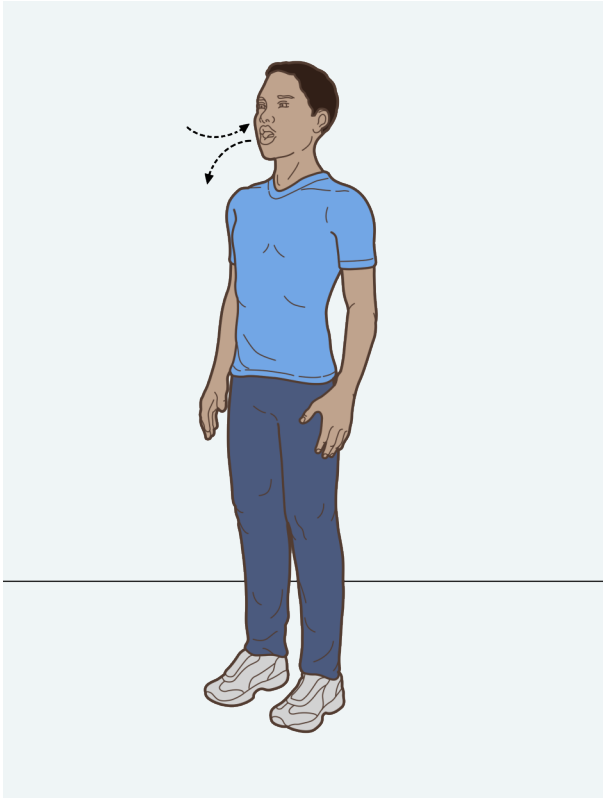
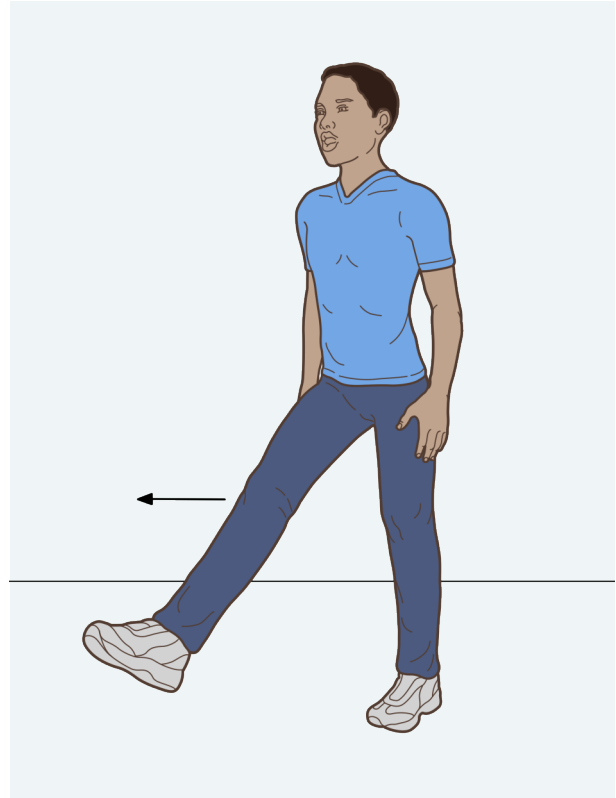


Δραστηριότητα 34: Αναπνοή με 10 βήματα



1. Βρείτε ένα χώρο στο δωμάτιο και σταθείτε όρθιοι.



2. Πάρτε μια βαθιά αναπνοή από τη μύτη σας και εκπνοή από το στόμα σας. Μόλις το κάνετε αυτό, κάντε ένα μεγάλο βήμα μπροστά.

3. Επαναλάβετε το άλλες 9 φορές.

Ήταν άνετο να αναπνέετε έτσι ενώ κάνατε τα βήματα;

4. Τώρα επαναλάβετε τη δραστηριότητα, εστιάζοντας στην αναπνοή σας, μέσα από τη μύτη και την εκπνοή από το στόμα σας.

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