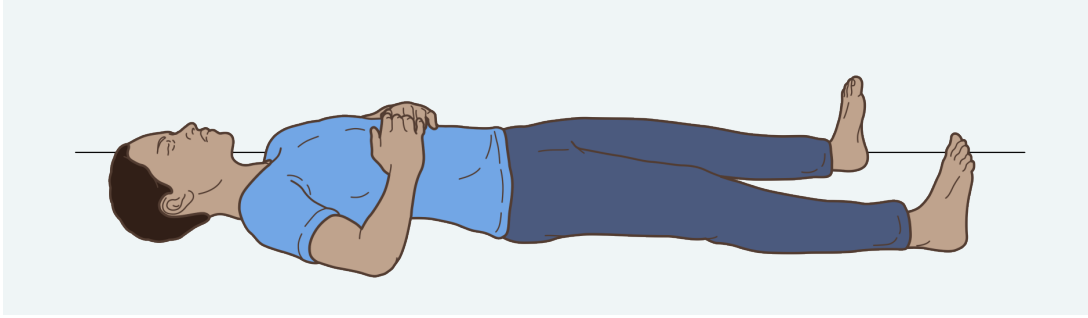
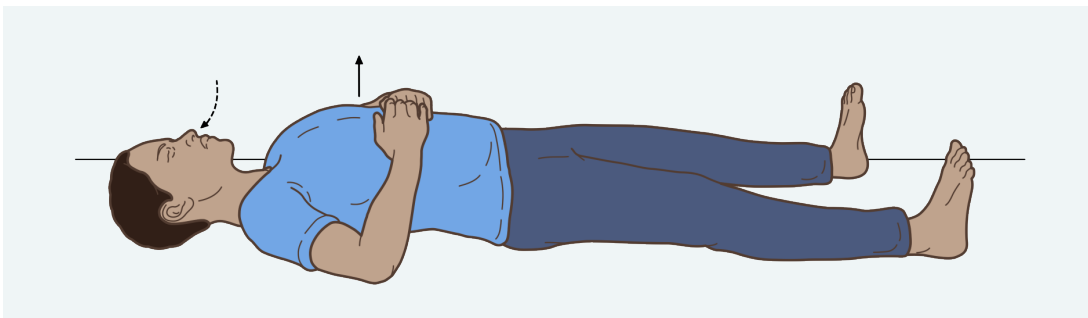


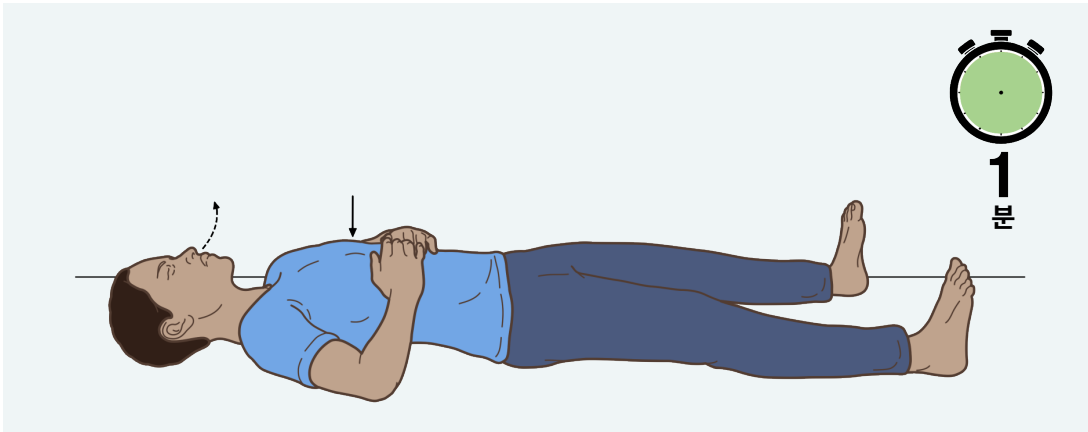
# 활동 11: 복식 호흡



1. 누워서 편안함을 느끼면서 몸을 이완합니다. 입은 다문 채로 눈을 감으세요. 손을 갈비뼈 중앙이나 갈비뼈 바로 아래에 놓고, 너무 세게 누르지 않으며 양 손가락 끝이 살짝 닿도록 합니다.



2. 코로 천천히 깊게 숨을 들이마십니다. 폐가 공기로 가득 차면서 손이 올라가는 것을 느낄 것입니다. 이제 닿아있던 손가락 끝이 살짝 떨어질 것입니다.



3. 이제 코로 천천히 숨을 내쉬세요. 계속해서 숨을 내쉽니다. 폐에서 공기가 빠져나가고 폐와 함께 몸이 납작해지면, 손이 다시 내려가고 손가락 끝이 다시 서로 닿는 것을 느낄 수 있습니다.
4. 이 호흡을 1분 동안 계속해서 연습하십시오. 갈비뼈에서 손을 떼어도 몸의 움직임을 느낄 수 있나요?

## 후속 활동:

입으로 숨을 들이쉬고 내쉴 때 몸이 다르게 올라오고 내려가나요? 폐는 어떤 일을 할까요? 폐는 어디에 있나요? 우리는 어떻게 폐를 건강하게 유지할 수 있습니까?