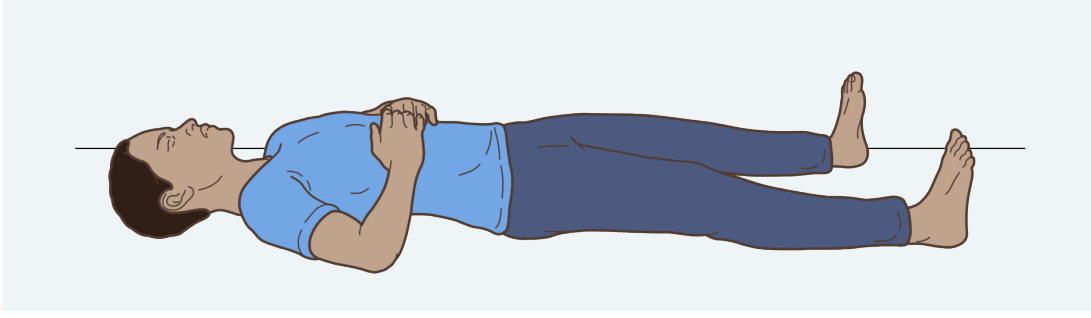
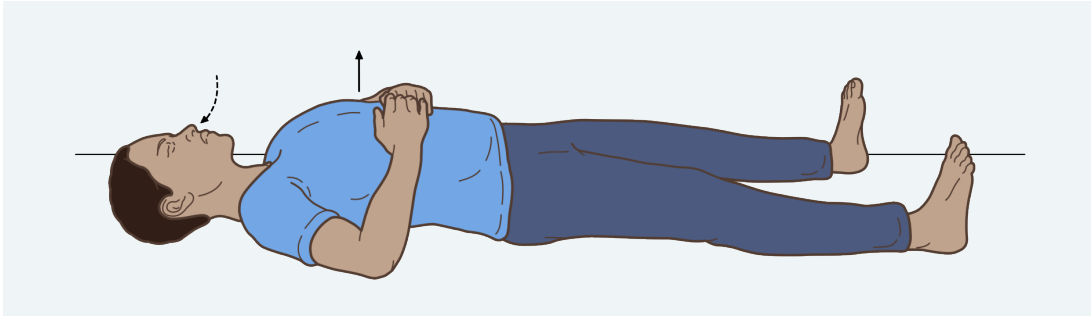


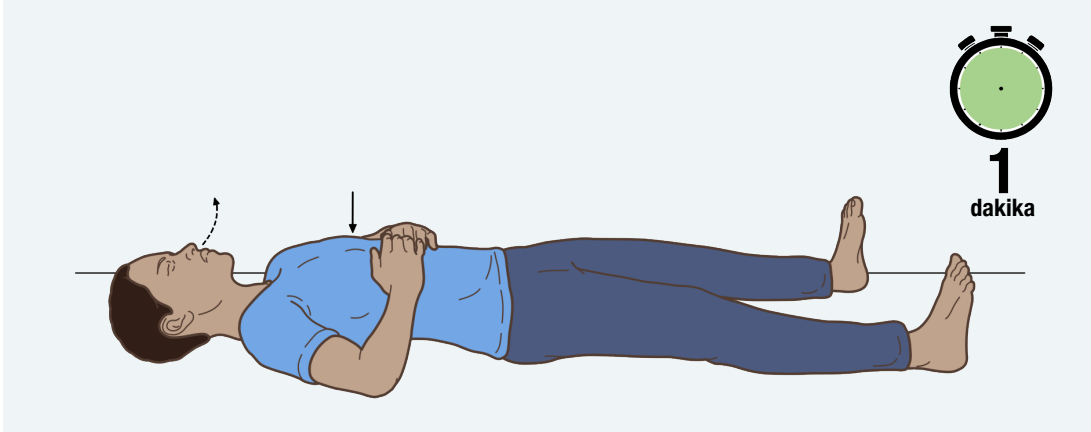
Aktivite 11: Göbek solunumu



1. Uzanın, gevşek olun ve rahat hissedin. Gözlerinizi kapatın ve ağızınızı kapalı tutun. Elinizi kaburgalarınızın ortasına veya kaburgalarınızın hemen aşağısına koyun, çok sert bastırmayın, parmak uçlarınız birbirine sadece dokunuyor olmalıdır.



2. Burnunuzdan yavaşça ve derin nefes alın. Akciğerleriniz havayla dolarken elinizin yükseldiğini hissetmelisiniz, şimdi parmak uçlarınızın aralarında bir boşluk olmalıdır.



3. Şimdi burnunuzdan yavaşça nefes verin ve nefes vermeye devam edin. Hava ciğerlerinizden dışarı çıkarken ve bedeniniz akciğerlerinizle birlikte sönerken, parmak uçlarınız tekrar dokunana kadar elinizin aşağı doğru hareket ettiğini hissetmelisiniz.
4. Bu nefes alıp vermeyi bir dakika boyunca uygulamaya devam edin. *Ellerinizi kaburgalarınızdan uzaklaştırırsanız bile bedeninizin hareket ettiğini hissedebiliyor musunuz?*

Takip eden aktivite:

Ağızımızdan nefes alıp verirken bedenimiz farklı şekilde yükseliyor ve iniyor mu? Akciğerlerimiz ne yapar? Nerededir? Akciğerlerimizi nasıl sağlıklı tutabiliriz?