

Hoạt động 32: Thổi bong bóng



1. Hãy bắt đầu bằng việc ngồi bắt chéo chân trên sàn hoặc ngồi trên một cái ghế. Đưa bàn tay lên miệng như đang cầm một cái bong bóng tưởng tượng.
2. Hít vào sâu bằng mũi và từ từ thổi ra bằng miệng.
3. Mở rộng bàn tay ra như thể bạn đang thổi một quả bong bóng.
Bạn cảm nhận được ở đâu trong người?
4. Bây giờ hãy lặp lại hoạt động nhưng lần này tập trung vào việc hít vào bằng mũi và thổi ra bằng miệng.
Bạn nhận thấy có thay đổi nào trong người sau khi tập trung vào hơi thở?