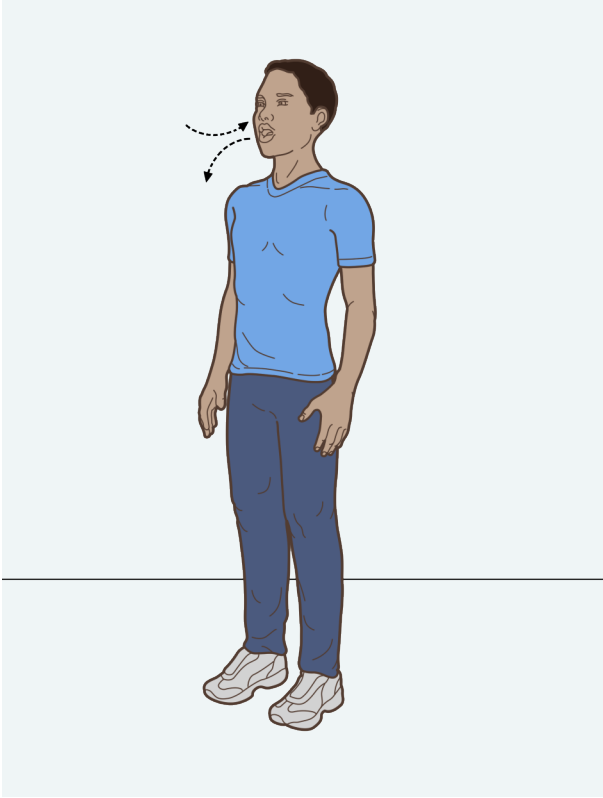
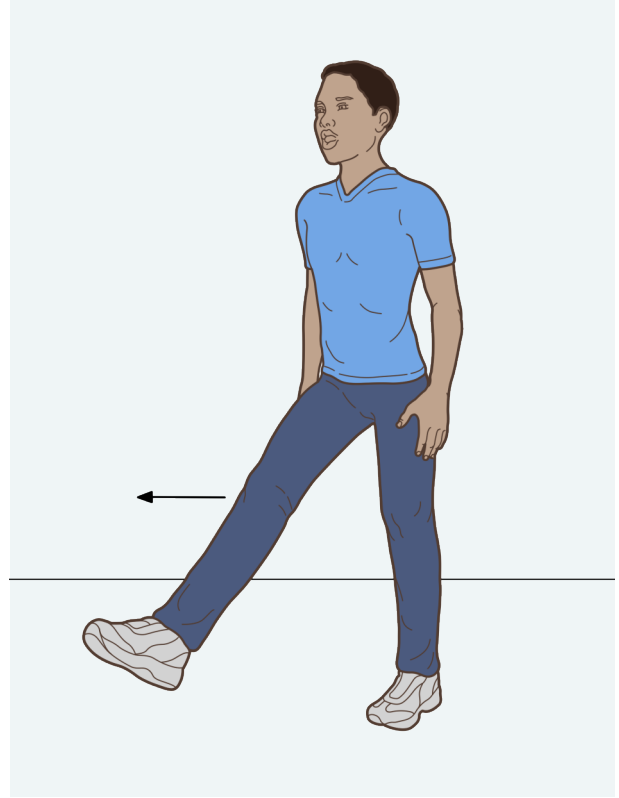


활동 34: 10걸음 호흡



1. 방의 한 공간을 찾아 등을 곧게 펴고 서세요.



2. 코로 깊게 숨을 들이쉬고 입으로 내쉬십시오. 호흡 동작이 끝난 후, 크게 한 걸음 앞으로 나아갑니다.

3. 9번 더 반복합니다.

발걸음을 옮기면서 이렇게 호흡을 하는 것이 편안했나요?

4. 이제 코로 숨을 들이쉬고 입으로 내쉬는 호흡에 집중하여 이 동작을 반복합니다.

호흡에 집중한 이후 몸에서 어떤 변화를 감지했습니까?