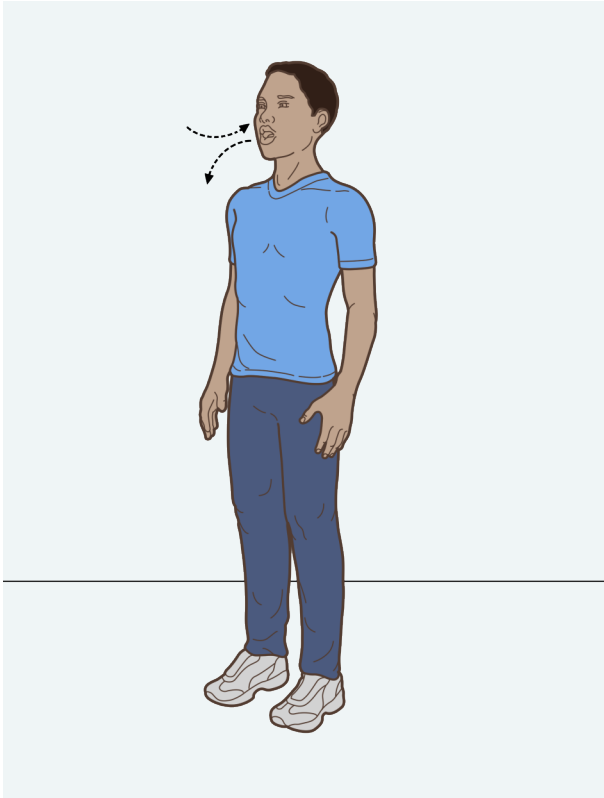
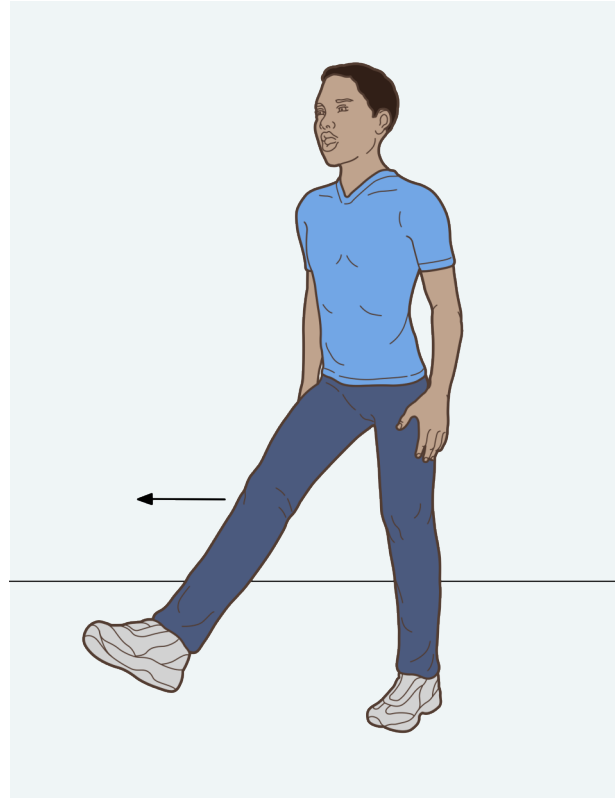


# กิจกรรม 34: การหายใจ 10 ขั้นตอน



1. หาทิวางในท้องแล้วยืขึ้น



2. หายใจเข้าลึก ๆ ทางจมูกและออกทางปาก ทำแล้วให้ก้าวไปข้างหน้าหนึ่งก้าว

3. ทำซ้ำอีก 9 ครั้ง

หากเดินขึ้นบันได จะหายใจได้ง่ายแบบนี้ใหม่

4. ทำกิจกรรมซ้ำ โดยโฟกัสที่การหายใจเข้าทางจมูกและออกทางปาก

คุณสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงอะไรในร่างกายหลังจากโฟกัสอยู่กับการหายใจ