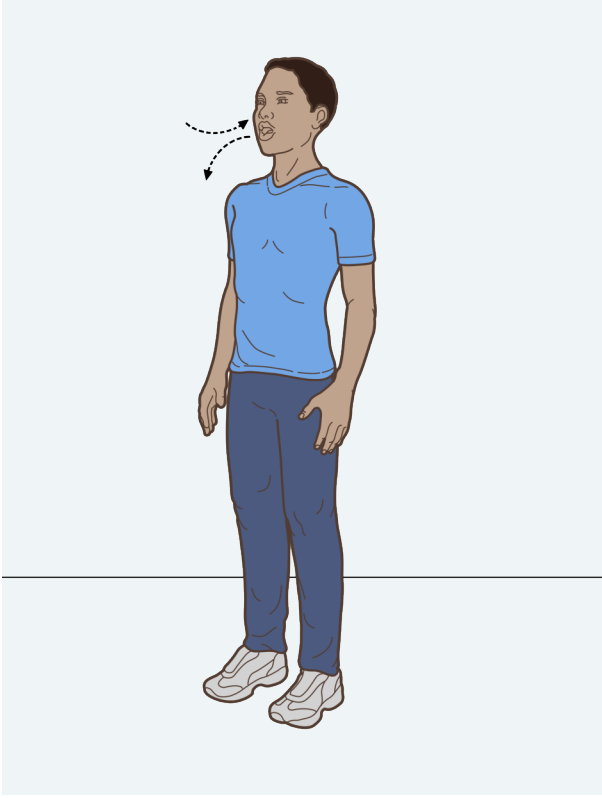
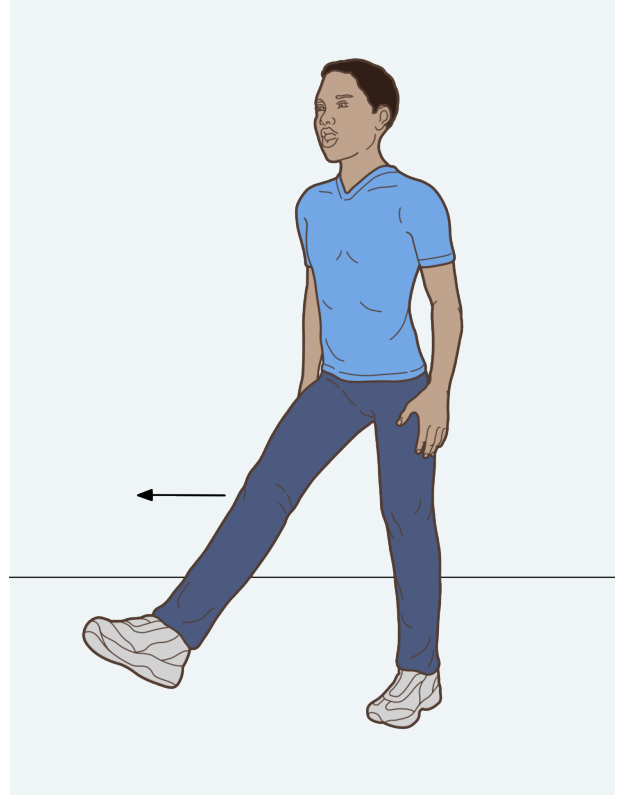


## Aktivite 34: 10 adımda solunum



1. Odada bir yer bulun ve dik durun.



2. Burnunuzdan derin bir nefes alın ve ağızınızdan verin. Bunu yaptıktan sonra, ileriye doğru büyük bir adım atın.

3. 9 kez daha tekrarlayın.

*Adımları atarken yaptığınız solunum rahat mıydı?*

4. Şimdi nefesi burnunuzdan alıp ağızınızdan vermeye odaklanarak aktiviteyi tekrarlayın.

*Nefesinize odaklandıktan sonra bedeninizde hangi değişikliği fark ettiniz?*