

# Άσκηση 2



## Άσκηση αναπνοής

βήμα  
**1**

Πάρτε μια αναπνοή 5 δευτερολέπτων.

**1 - 2 - 3 - 4 - 5**

Κρατήστε την αναπνοή σας για 3 δευτερόλεπτα.

**1 - 2 - 3**

Στη συνέχεια, εκπνεύστε με μακρύ, αργό και ομοιόμορφο τρόπο.  
Επαναλάβετε 10-15 φορές.

βήμα  
**2**

Πάρτε μια μέγιστη αναπνοή.

**1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 ...**

Κρατήστε τον αέρα στους πνεύμονές σας.

**1 - 2 - 3**

Εκπνεύστε σταδιακά και ρυθμικά.  
Επαναλάβετε 8 φορές.

