

Άσκηση 3



Άσκηση αναπνοής

βήμα
1

Τοποθετήστε τα χέρια σας στα κάτω πλευρά σας, έτσι ώστε τα δάχτυλά σας να είναι ενωμένα.



Πάρτε μια μεγάλη και βαθιά ανάσα ώστε να νιώσετε τα πλευρά σας να διαστέλλονται. Τα δάχτυλα των χεριών πρέπει να είναι μακριά το ένα από το άλλο. Με μια μακρά αργή εκπνοή, τα δάχτυλα των χεριών θα έρθουν και πάλι μαζί.

Επαναλάβετε 5-10 φορές.

βήμα
2

Βάλτε τα χέρια σας στην κοιλιά σας. Πάρτε μια μεγάλη και βαθιά εισπνοή, κατευθύνοντας την αναπνοή σας προς την κοιλιά σας. Αφήστε τον να βγει προς τα έξω. Εκπνεύστε αργά - η κοιλιά σας θα επιστρέψει στην αρχική της θέση. Επαναλάβετε 5-10 φορές.

