

נשימות קשת בענן



בעזרת האצבע עקבו אחר כל אחד מצבעי הקשת
תוך כדי נשימה עמוקה ומודעת.
בכל אחד מצבעי הקשת נעבור תחילה בין ענן אחד
לשני תוך לקיחת שאיפה עמוקה ואיטית, בהגעה אל
הענן נחזיק את האוויר בבטן ל 3 שניות ונחזור
חזרה לענן בראשון תוך כדי הוצאת אוויר איטית.



“נשימות עמוקות, לבדן, יש בכוחן להפוך אדם חלש לחזק
וחולה לבריא. ” פרטין ברנז



תמר שדה, מטפלת רגשית בילדים ומדריכת הורים