

# נשימות קשת בענן

תרגול נשימות עמוקות



עקבו עם האצבע מענן 1 לענן 2 לאורך הקשת וקחו נשימה עמוקה עד שתגיעו לענן ה-2. בדרך חזרה לענן הראשון תוציאו אוויר עד שתגיעו אליו בחזרה. התחילו מן הקשת הסגולה ועלו מעלה.