

נשימות קשת בענן

עוברים עם האצבע על אחת הקשתות בכל פעם, לפי המספרים

משמאל לימין - נושמים

מימין לשמאל - נושפים

רק אחרי שמרגישים בנוח עם התרגיל אפשר להוסיף עצירה בענן
בין כל נשימה עם ספירה עד שלוש (שבה מחזיקים את הנשימה)



לספור עד שלוש

לספור עד שלוש

