



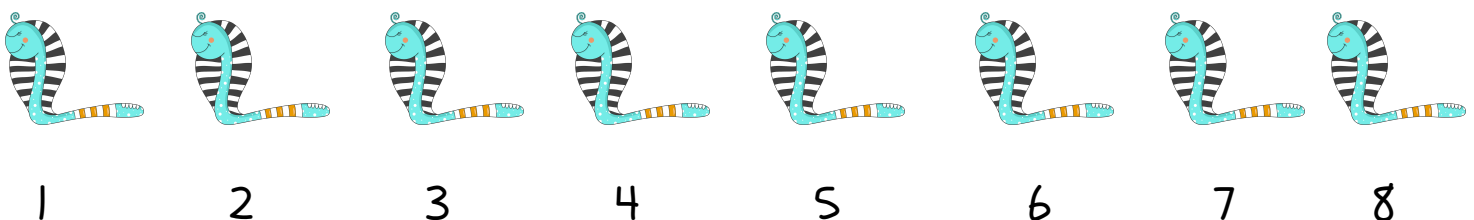
Belégzés az orrodon keresztül

Számolj:

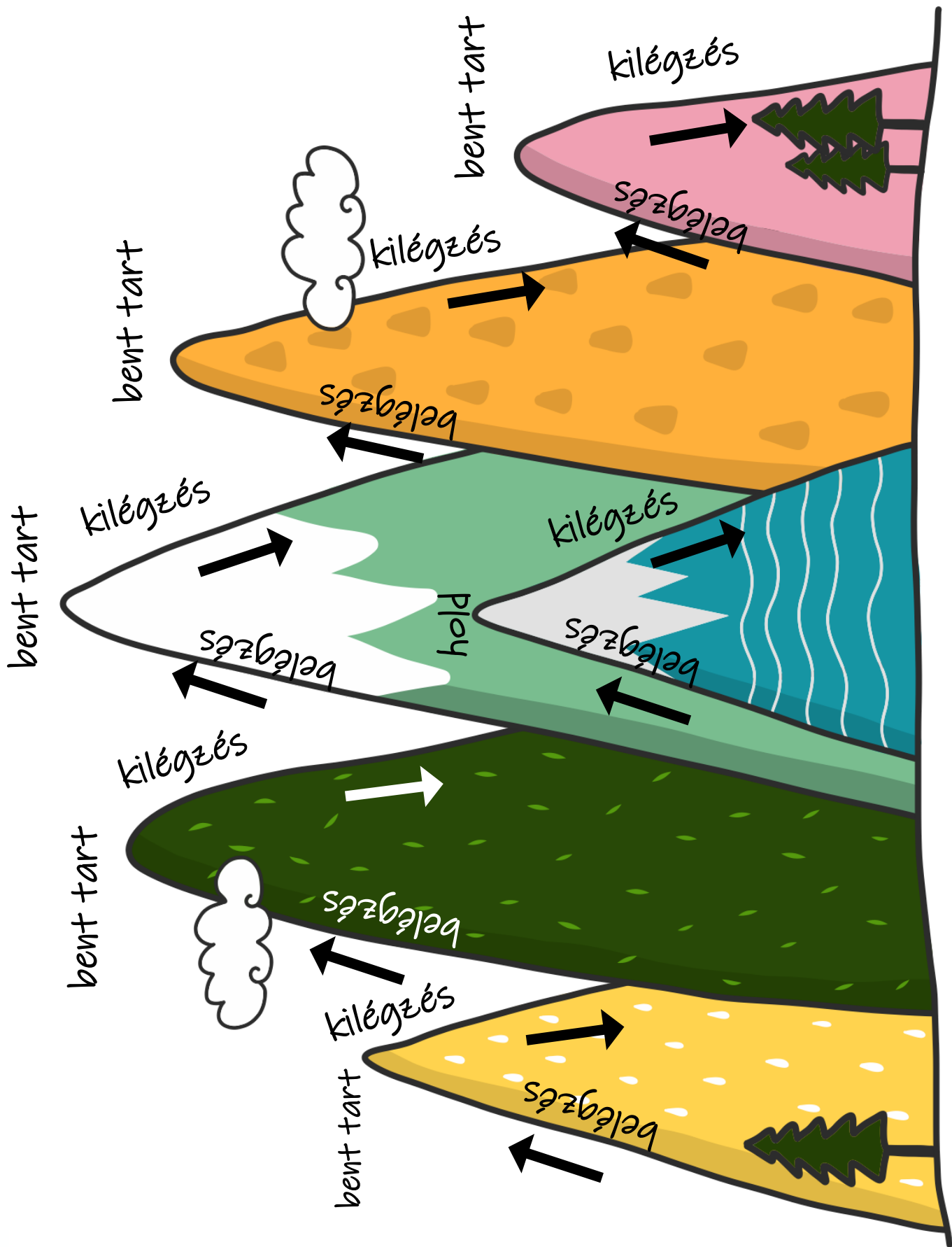


Kilégzés szájon át, sziszegj,  
mint a kígyó

Számolj:



# Hegymászás



1. Térdeij le és ülj a sarkadra.
2. Tedd a tenyered a térdedre, mintha egy oroszlán mancsa lenne.
3. Lélegezz be az orrodon keresztül és emeld fel közben az oroszlánkarmokat
4. *Lélegezz ki úgy, hogy közben előre dőlsz leteszed a mancsokat a padlóra és ORDÍTÁSZ, mint egy oroszlán.*

Az ordításod eleinte legyen halk, majd hangos, még hangosabb és végül üvölts teli torokból



halk



hangos

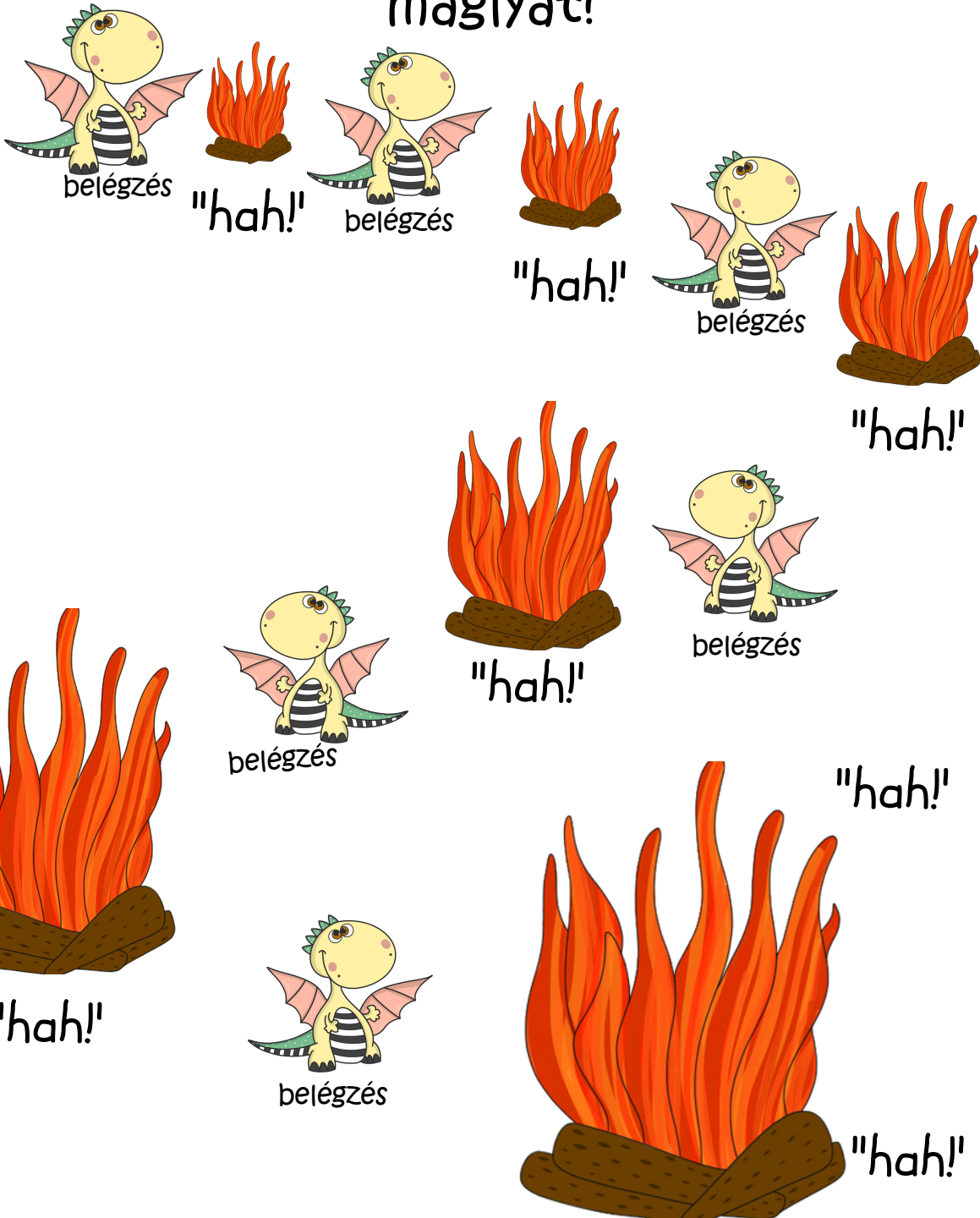


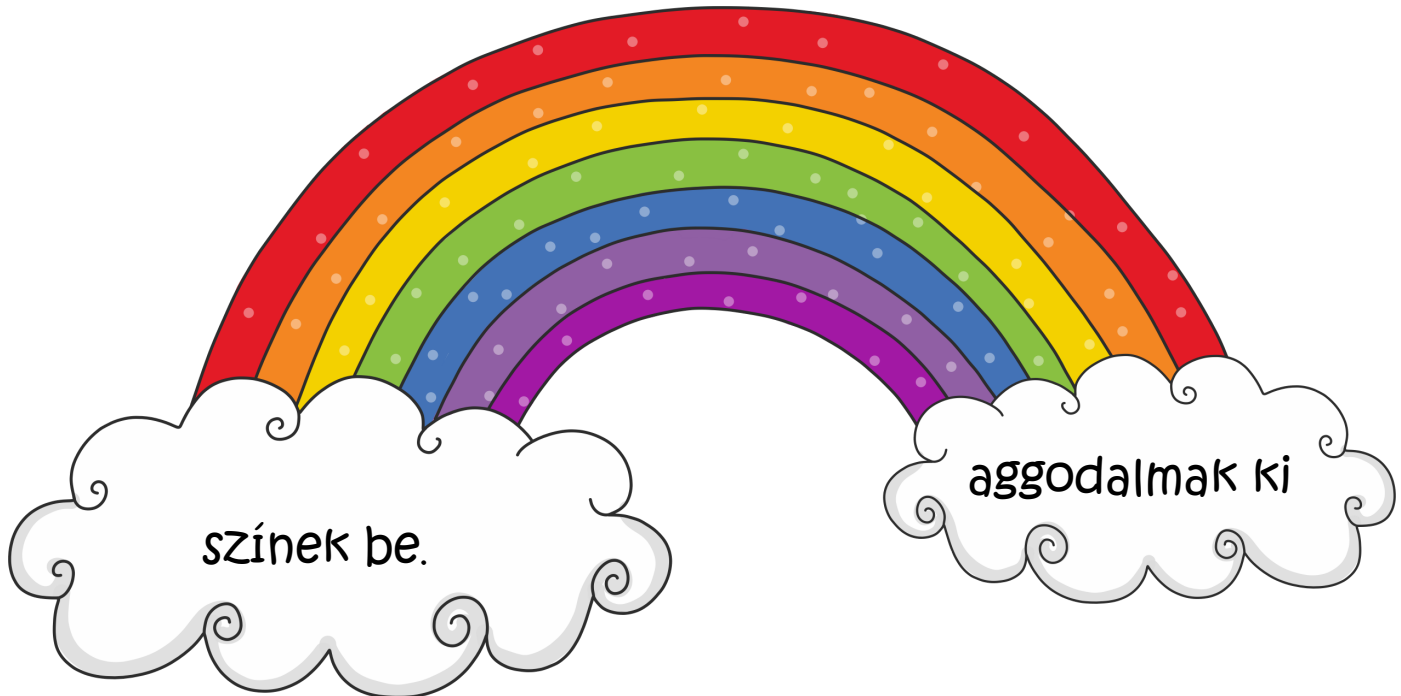
TELI  
TOROKBÓL

# Sárkánytűz légzés

Vegyél egy mély levegőt és kilégzésnél sutogd, hogy "hah". Kövesd a sárkányt és oltásatok el együtt a tüzeket. Előbb a kisebbeket, majd a végén az óriási máglyát!

Start  
→

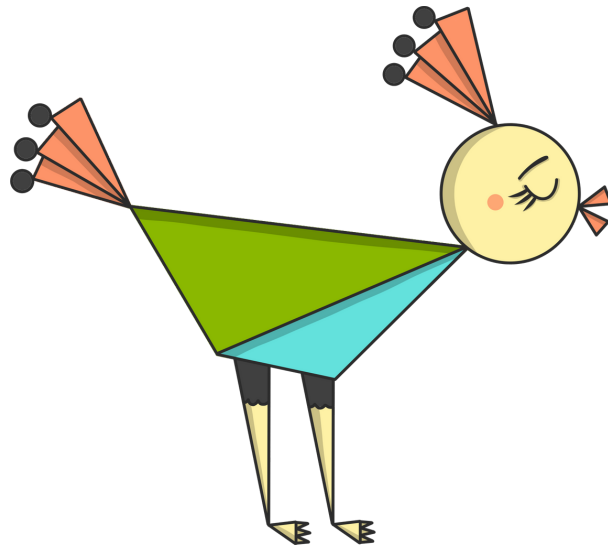




Lélegezd be az első színt.

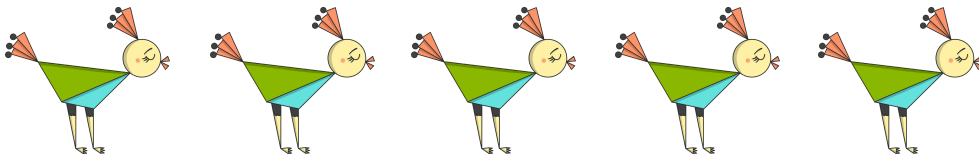
Hagyd, hogy átmossa a tested a lábujjaidtól  
a fejed tetejéig.

Egy hosszú kilégzéssel fújd  
ki az aggodalmaidat! Ismételd  
meg mind a 7 színnel!

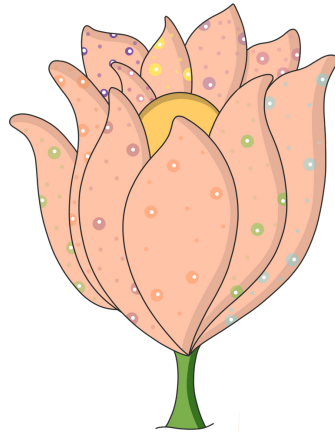


1. Állj fel és húzd ki magad!
2. Miközben levegőt veszel, emeld fel a kezeidet, mintha szárnyak lennének.
3. Kilégzésnél engedd le a szárnyacskákat a tested mellé.

**Ismételd meg egymás után ötször!**



Most már készen állsz arra, hogy körberepüld az egész szobát. Figyelj arra, hogy a szárnyaid és a légzésed szinkronban legyenek!



Az orrodon keresztül lélegezz be  
SZÁMOLJ:



1



2



3



4

tartsd bent a levegőt 2 számolásig:



1



2

Most lassú kilégzés a szádon át  
SZÁMOLJ:



1



2



3



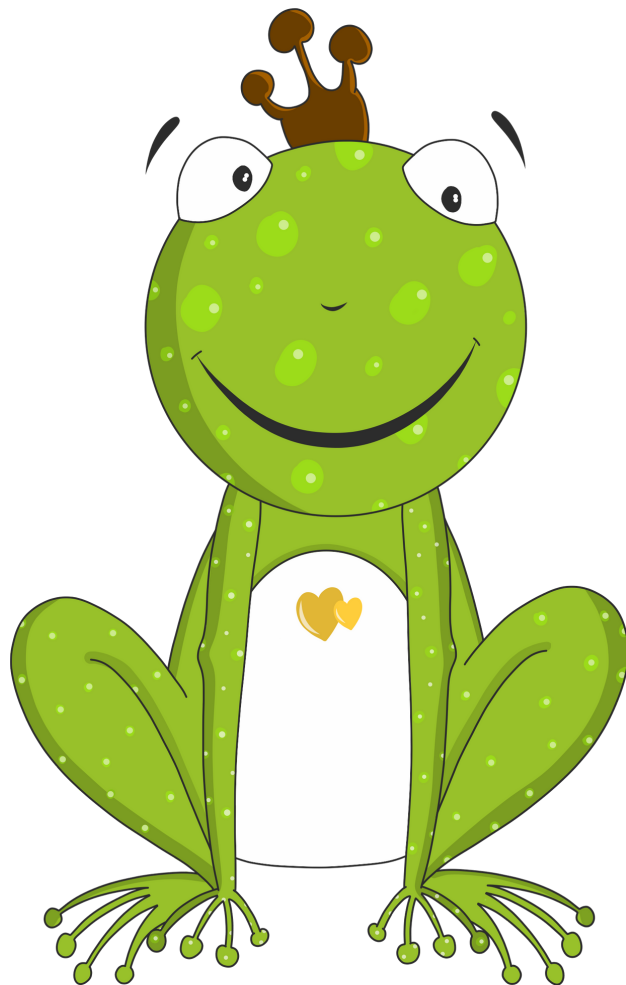
4

Amikor a békák levegőt vesznek, a hasuk igazán naaaaaagy lesz.

Vegyél egy nagy levegőt, miközben felfújod a hasad.

Fújd nagyra, még nagyobbra, óriásira!

Brekegj, mint egy béka, miközben kifújod a levegőt!







1. Állj széles terpeszben
2. Fond össze magad előtt a karjaidat, mintha elefántormány lenne!
3. Az orrodon lélegezz be és közben emeld fel az elefántormányt (összekulcsolt kezek) a fejed felé és nézz fel az égre.
4. Lélegezz ki a szádon át, miközben az ormányodat a lábaid között lóbáld.  
Ismételd meg ötször!

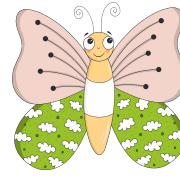




belégzés



bent tart



Kilégzés

Napocska jelentése: "Belégzés"

Fa jelentése: "Tartsd bent a lélegzeted"

Pillangó jelentése: "Kilégzés"

Minden jelre egy számolás érvényes.

Pl. 4 napocska egymás után azt jelenti  
"Belégzés 4-ig számolva."

Felkészültél?

