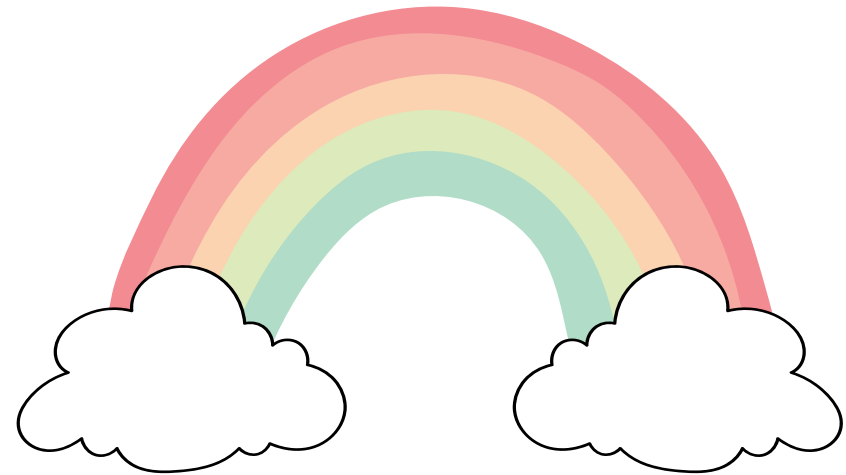


חיינרפולנס

תררילי נשימה
למיקוד הקשב



קשת הענן



עברו על כל אחד מצבעי הקשת באצבע,
כאשר אתם עולים למעלה- הכניסו אוויר באיטיות.
כאשר אתם יורדים למטה, הוציאו אוויר באיטיות.

בָּה



1. שאפו אוויר פנימה וספרו בלב 1,2,3,4
2. החזיקו את האוויר וספרו 1,2,3,4
3. נשפו את האוויר החוצה וספרו 1,2,3,4
4. עצרו את הנשימה וספרו 1,2,3,4

אֹרֶנֶה



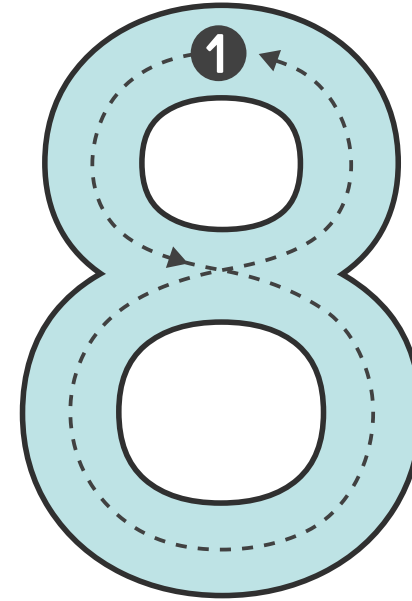
1. הכניסו אוויר לריאות ב3 שאיפות קצרות.
2. הוציאו את האוויר באיטיות.
3. חזרו על כך 3 פעמים.

כָּאוּר פּוֹרַח



1. הניחו את ידיכם על הראש
2. שאפו אוויר באיטיות בזמן שאתם מרימים את ידיכם מעל הראש, כאילו מנפחים בלון.
3. נשפו את האוויר החוצה, בזמן שידיכם יורדות באיטיות, עד שנוגעות שוב בראש.
4. חזרו 3 פעמים על הסעיפים הקודמים.

שְׁמִינִיּוֹת



1. הניחו את האצבע על הנקודה המסומנת בספרה 1
2. שאפו אוויר באיטיות בזמן שאתם עוקבים עם האצבע על הקווקוים, עד שתחזרו לספרה 1.
3. עקבו שוב עם האצבע על הקווקוים בזמן שאתם נושפים אוויר החוצה באיטיות.
4. חזרו 3 פעמים על הסעיפים הקודמים.

הפרחת בועות



1. שאפו אוויר באיטיות
2. נשפו אוויר באיטיות, כאילו אתם מפריחים בועות סבון (אם יש לכם בועות סבון בבית - הרווחתם)
3. חזרו על התרגיל 3 פעמים.

אוצרות אש



1. שאפו שאיפה עמוקה של אוויר פנימה
2. הניחו את היד מול הפנים כאשר היא מאוגרפת
3. פתחו אצבע אחר אצבע ונשפו עליה אוויר, כאילו אתם מכבים נרות יום הולדת.