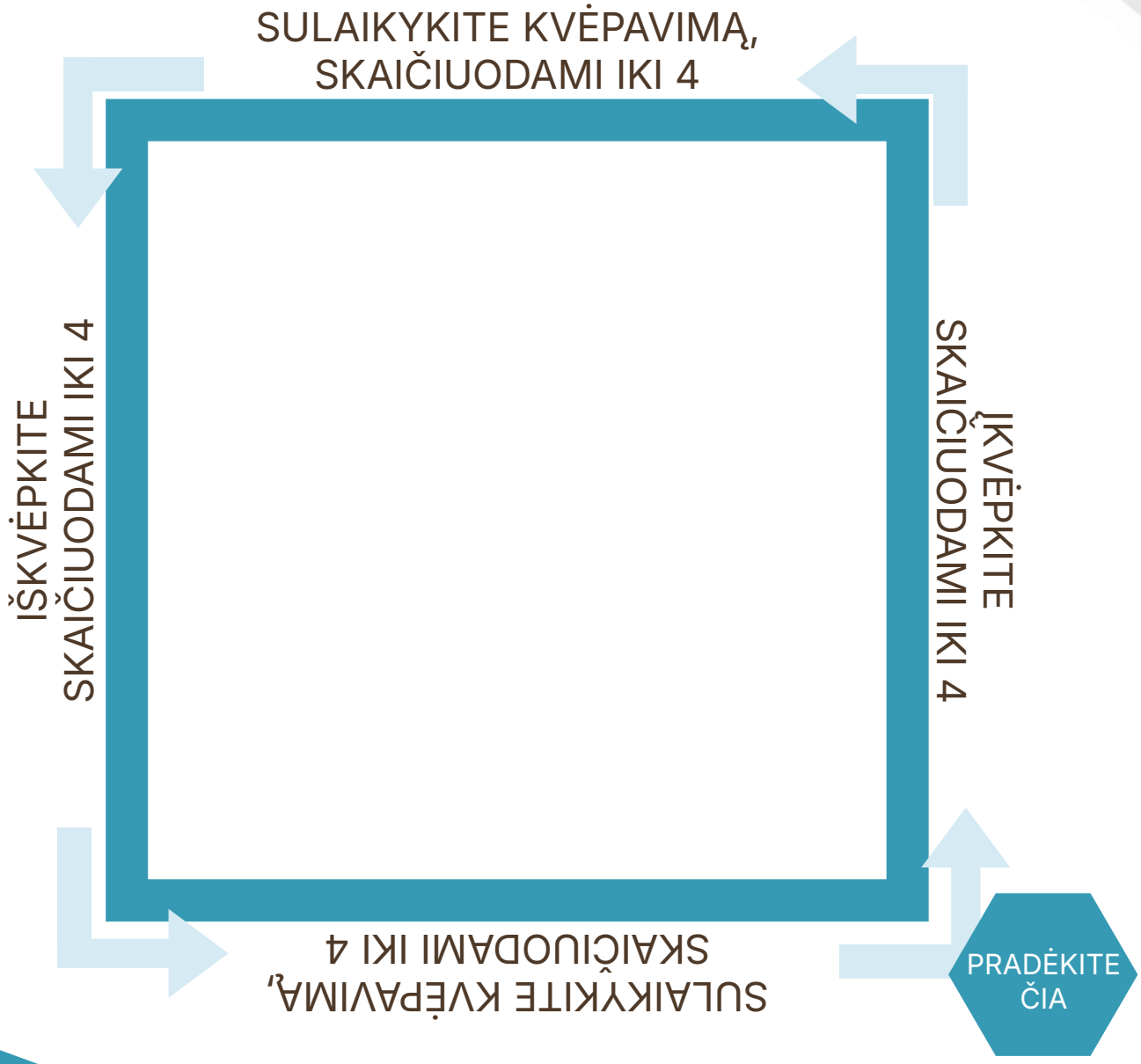
Kvėpavimo kvadratu pratimas

Instrukcijos

- Pradėkite nuo kvadrato apatinio dešiniojo kampo.
- Judėdami pirmąja kvadrato kraštine įkvėpkite, skaičiuodami iki keturių.
- Judėdami antrąja kvadrato kraštine sulaikykite kvėpavimą, skaičiuodami iki keturių.
- Judėdami trečiąja kvadrato kraštine iškvėpkite, skaičiuodami iki keturių.
- Judėdami paskutine kvadrato kraštine sulaikykite kvėpavimą, skaičiuodami iki keturių.
- Ką tik atlikote vieną gilaus kvėpavimo ciklą!