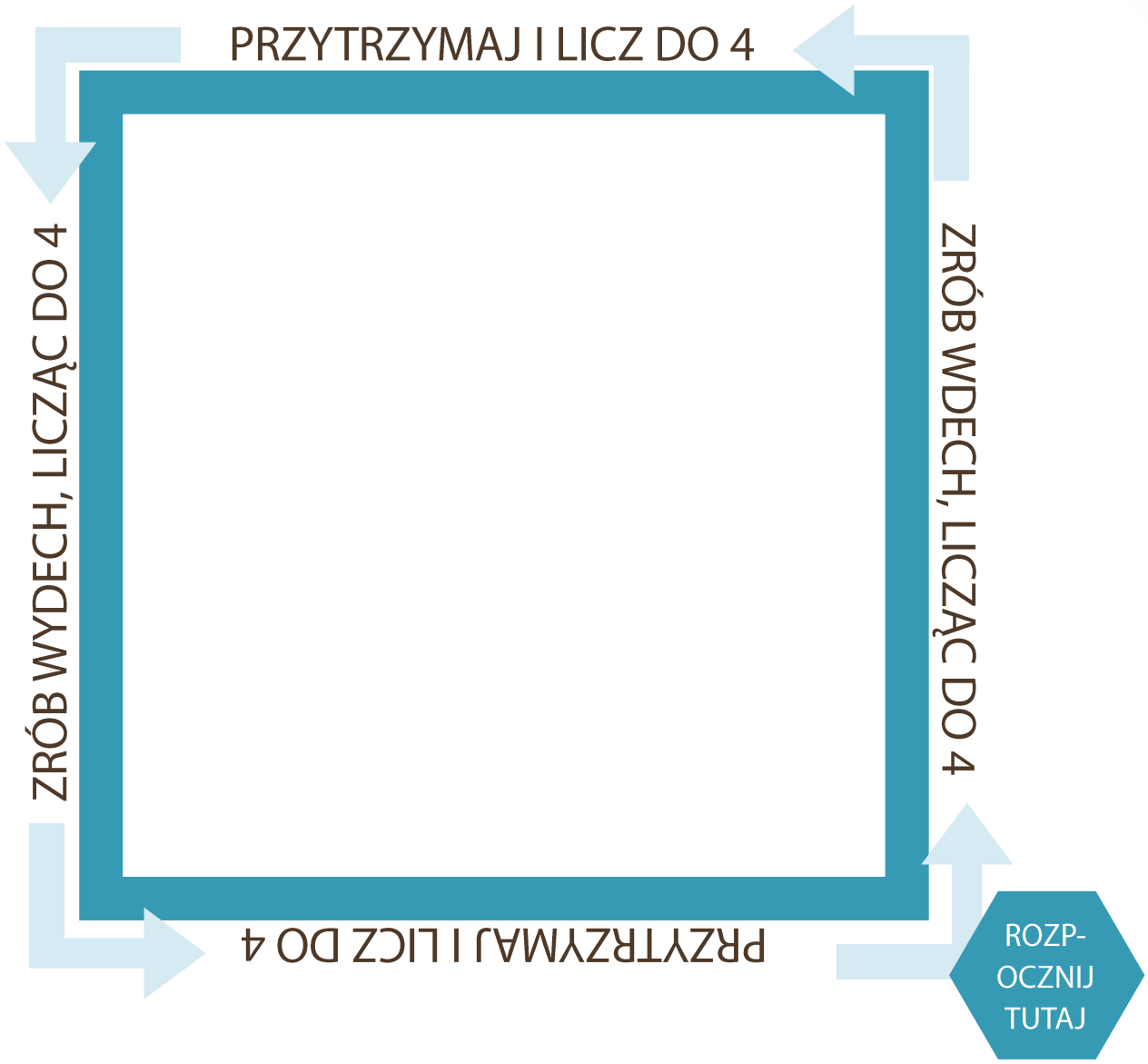
Oddychanie pudełkowe (kwadratowe)

Instrukcje

- Zacznij od prawego dolnego rogu kwadratu
- Wdychaj powietrze, licząc do czterech, rysując pierwszy bok kwadratu
- Wstrzymaj oddech, licząc do czterech, rysując drugą stronę kwadratu
- Zrób wydech, licząc do czterech, podczas rysowania trzeciego boku kwadratu
- Wstrzymaj oddech, licząc do czterech, rysując ostatnią stronę kwadratu.
- Właśnie wykonałeś jeden głęboki oddech!



NORFOLK I SUFFOLK
OPIEKA NAD
OSOBAMI POK-
RZYWDZONYMI