

# JÓGAKALAND

## FALEVÉL LÉGZÉS

Ha bármikor mérgesnek, szomorúnak, idegesnek érzed magad, vagy egyszerűen csak félsz valamitől, a Jógakaland falevél légzése segíteni fog! Megmutatja Neked, hogyan tudod szép nyugodtan venni a levegőt, amitől ismét jó kedved lesz.

### ÍGY CSINÁLD

1. Csak tedd az ujjadat a levél tetején látható sünihez, és kedd el követni a nyilat a makk felé, miközben szépen lassan, veszel egy mély levegőt és szép lassan ki is fújod.
2. A be - és kilégzésnél mindig számolj el magadban háromig.
3. Haladj így tovább egészen addig, amíg vissza nem érsz a sünihez!

