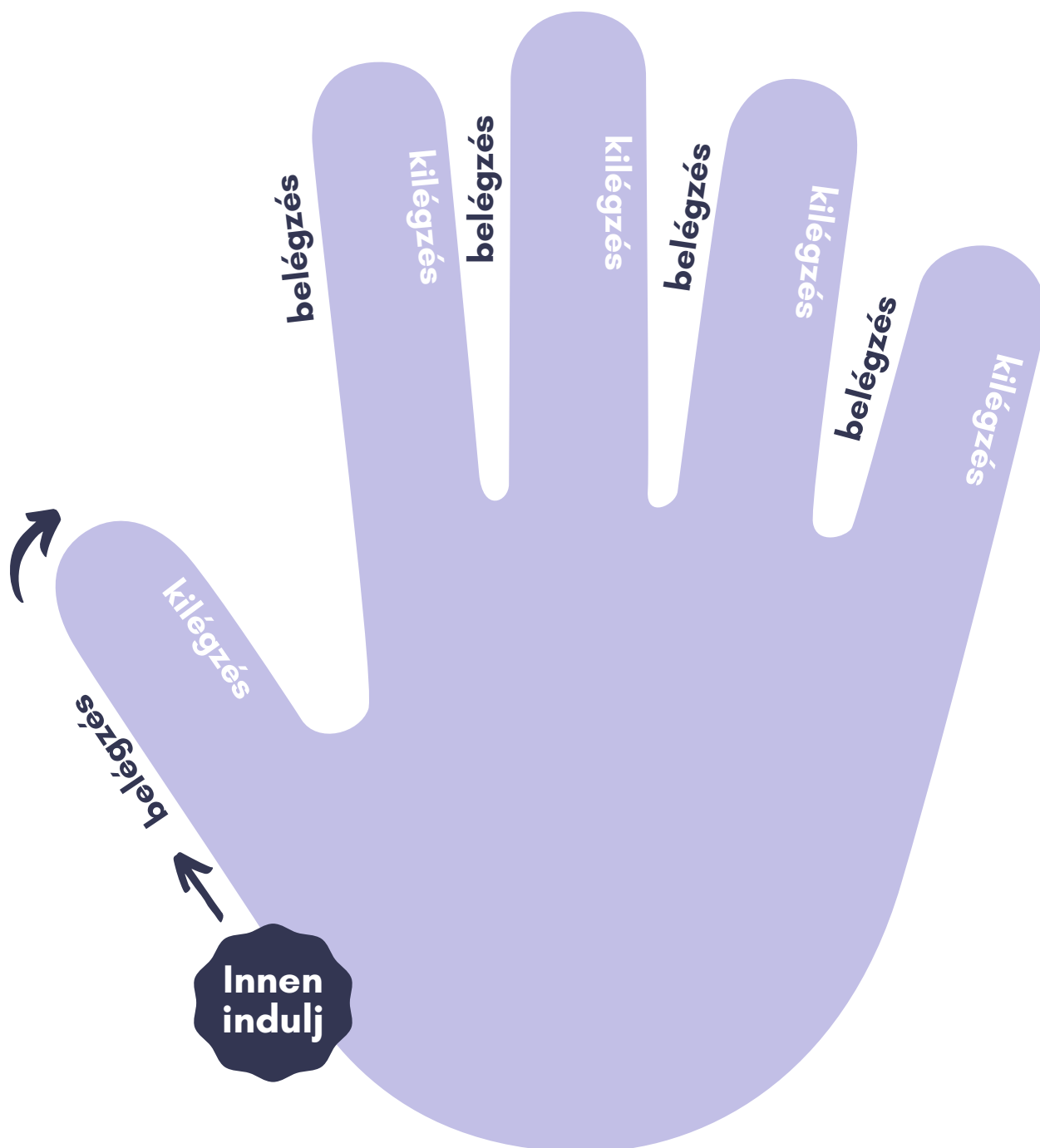




5 UJJAS LÉGZÉS



Lassan simítsd végig a mutatóujjadat a kéz külső oldalán miközben belégszel, és ki, amikor lefelé haladsz.

Ezt a légzőgyakorlatot a saját kezeden is elvégezheted.