

NYUGTATÓ



CSILLAG LÉGZÉS



Húzd végig az ujjad a csillag egyik oldalán, miközben mély lélegzetet veszel az orrodon keresztül. Tartsd vissza a lélegzeted a csúcsán – ameddig tudod –, majd fújd ki a levegőt az orrodon keresztül, miközben lehúzkod az ujjad másik oldalán. Folytasd, amíg körbe nem járod az egész csillagot.