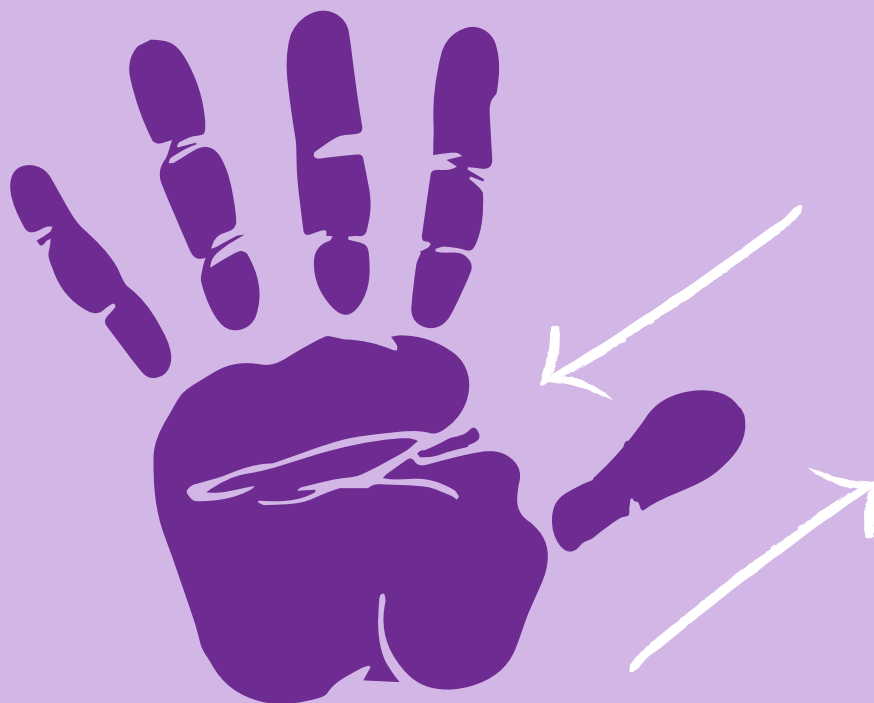


1. Ispruži ruku ispred sebe
2. ispruži kažiprst druge ruke i stavi ga s vanjske strane palca prve ruke
3. putuj uz svoj palac kažiprstom prema gore do vrha prsta i istovremeno udiši zrak dok ne dođeš do vrha prsta
4. spusti se s druge strane palca izdušujući istovremeno zrak
5. sve radi polagano
6. ponovi to s idrućim prstom sve dok ne dođeš do maloga prsta
7. sada sve ponovi s drugom rukom



STRATEGIJA KOJE KORISTIMO

SMIRUJUĆA ŠAKA

TEHNIKE DISANJA