

5 fingers Breathing

- Sit or stand comfortably with your back straight
- Open the palm of one hand wide
- Now with the pointer finger of the opposite hand, slowly trace your fingers while breathing.
- Trace up one side of your thumb, 1, 2, 3, and trace down the other side of your thumb, 1, 2, 3.
- Repeat for all five fingers.



5 אצבעות נשימה

- לשבת או לעמוד בנוחות עם גב זקוף
- פתח את כף יד אחת לרווחה
- כעת, בעזרת האצבע המצביעה של היד הנגדית, עקבו באיטיות אחר האצבעות תוך כדי נשימה.
- עקוב אחר צד אחד של האגודל שלך, 1, 2, 3, ועקוב אחר הצד השני של האגודל שלך, 1, 2, 3.
- חזור על כל חמש האצבעות.