

## Muzykoterapia

Temat: Oddychamy razem z muzyką.

Zapraszam do wykonania ćwiczenia oddechowego na tle spokojnej muzyki.





Polecenie:

- pokaz prawidłowego oddychania (wdech nosem, wydech ustami)
- wdech z równoczesnym uniesieniem jednej ręki do góry, wydech – ręka miękko opada na dół
- wdech – obydwie ręce do góry (skorygowanie postawy ciała), wydech – ręce miękko opadają na dół.
- wdech – wydech; krążenie barkami.

### **Muzyka do ćwiczeń**

<https://www.youtube.com/watch?v=S-Xm7s9eGxU>

Opracowała, Svitlana Pavlenko