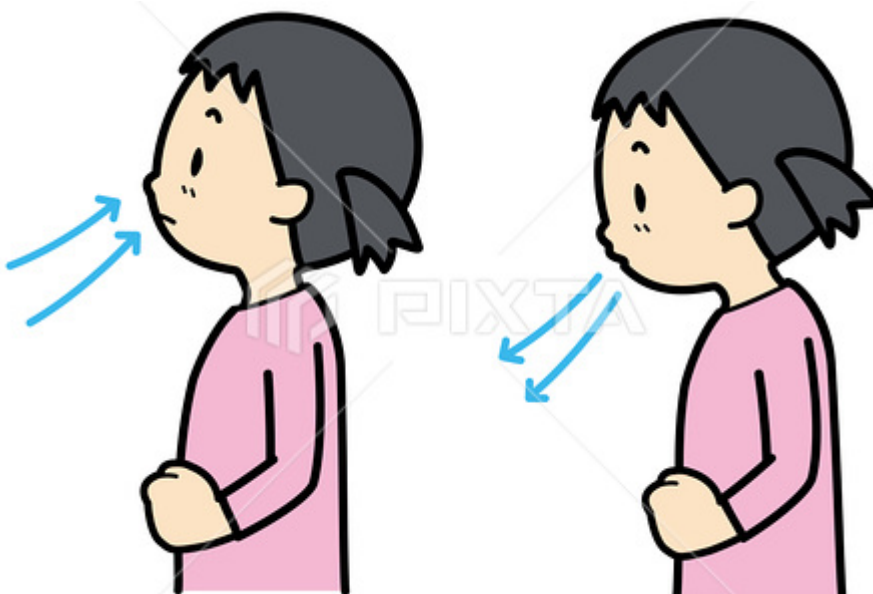


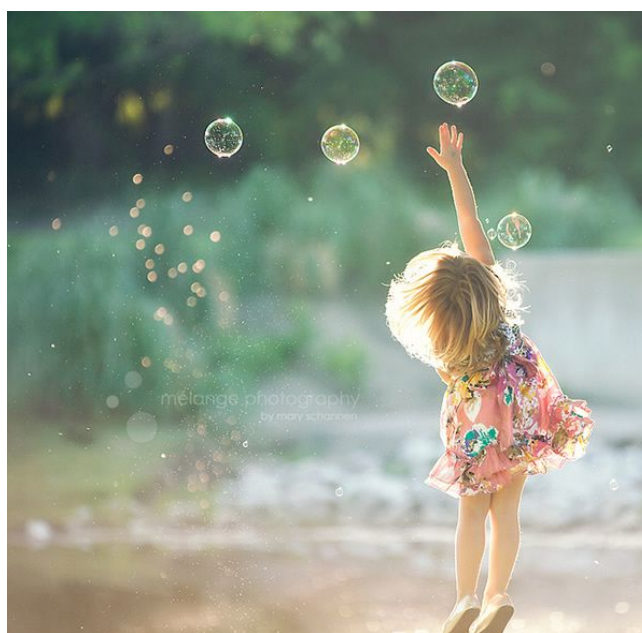
Muzykoterapia
Temat: Oddech a muzyka.



Polecenie: Wykonaj ćwiczenia oddechowe /na tle spokojnej muzyki/.



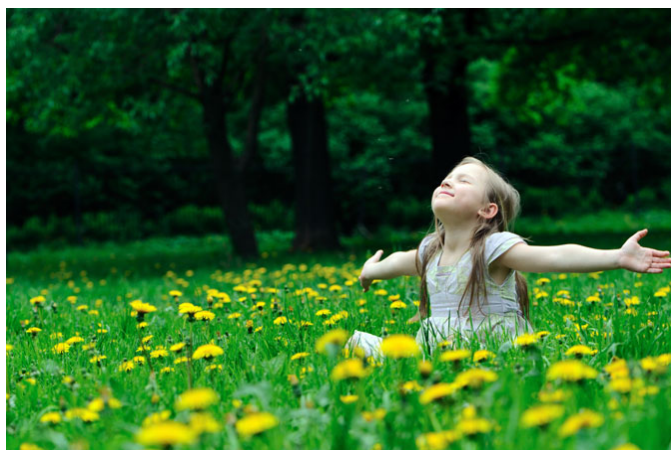
1. wdych nosem, wydech ustami



- 2. wdech z równoczesnym uniesieniem jednej ręki do góry, wydech – ręka miękko opada na dół**

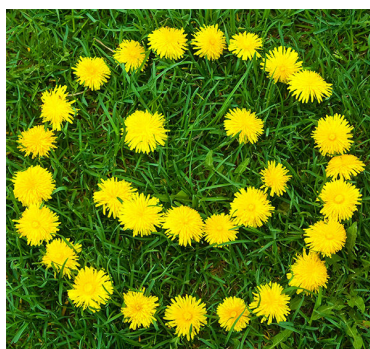


- 3. wdech – obydwie ręce do góry (skorygowanie postawy ciała), wydech – ręce miękko opadają na dół.**



4. wdech – wydech; krążenie barkami.

<https://www.youtube.com/watch?v=FS6o3qFimsc>



Opracowała, Svitlana Pavlenko