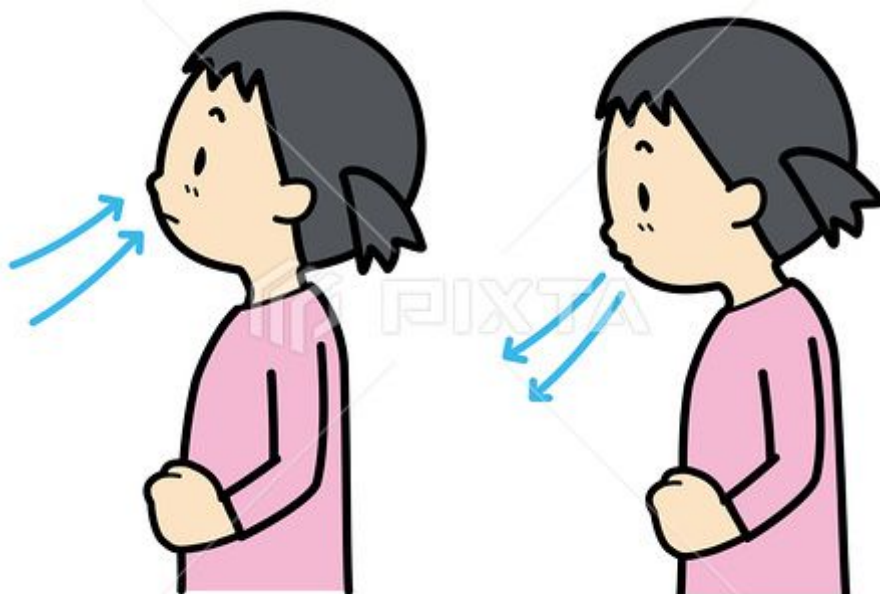


Muzykoterapia

Temat: Oddech a muzyka.



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



**1. wdech nosem, wydech ustami**



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

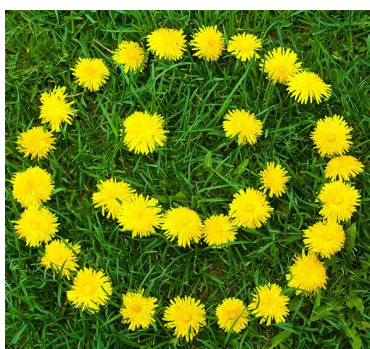


- 3. wdech – obydwie ręce do góry (skorygowanie postawy ciała), wydech – ręce miękko opadają na dół.**



**4. wdech – wydech; krążenie barkami.**

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



Opracowała, Svitlana Pavlenko