

# NYUGTATÓ CSILLAG LÉGZÉS

Ha bármikor mérgesnek, szomorúnak, idegesnek érzed magad, vagy egyszerűen csak félsz valamitől, a Jógakaland nyugtató csillaga segíteni fog. Megmutatja Neked, hogyan tudod szép nyugodtan venni a levegőt, amitől ismét jó kedved lesz!

Csak tedd az ujjadat Durmi Macira, és kezd el követni a nyilat Röpcsi bagoly felé, miközben szépen lassan, veszel egy mély levegőt és szép lassan ki is fújod. A **be - és kilégzésnél mindig számolj el magadban háromig**. Haladj így tovább egészen addig, amíg vissza nem érsz Durmihoz.

