靜觀呼吸
3分鐘

專注自己的 **長呼吸** 及 **短呼吸**

吸氣 ..... 呼氣 ..... 再吸氣 ..... 再呼氣，一呼..... 一吸 .....

專注**空氣的流動**，專注於**呼吸**，專注於**當下**。

靜觀吸呼聲帶

2020 © 香港中文大學教育學院—喜步