

ODDYCHANIE!

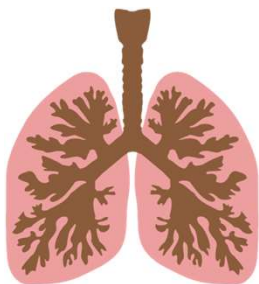
PRZEPONOWE/ BRZUSZNE

DLA:

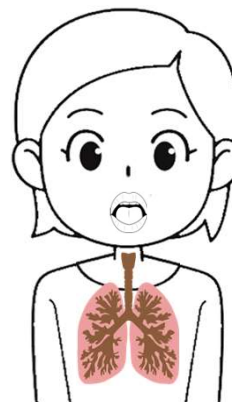
- JĄKANIA/PŁYNNOŚCI MOWY
- REKAKSACJI
- ELIMINACJI ZABURZEŃ GŁOSU



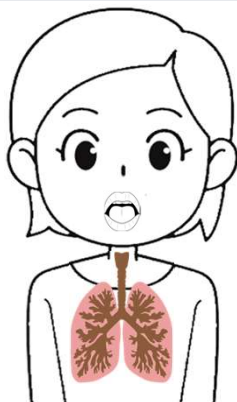
LOGO MANUFATURA



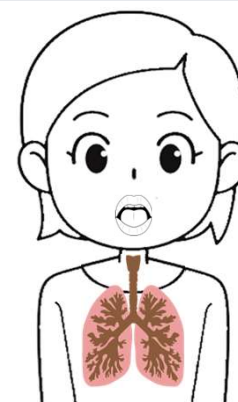
Weź głęboki wdech.
Co się poruszyło?



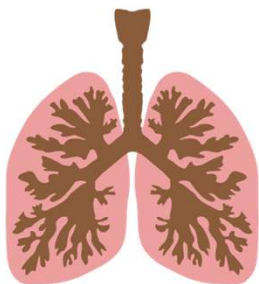
Czy podczas wdechu
możesz spróbować
utrzymać ramiona
nieruchomo?



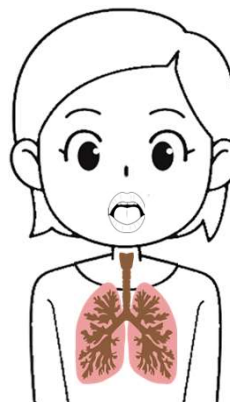
Zrób wdech i zauważ
jak rozszerzają się klatka
piersiowa i dolna partia
żeber.



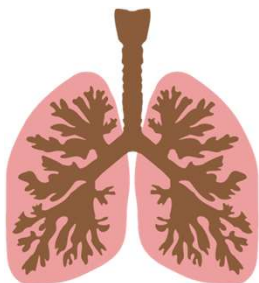
Jak szybko jesteś
w stanie wziąć dwa
oddechy?



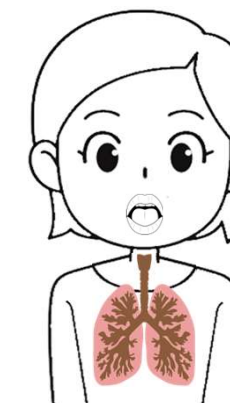
Jak wolno jesteś w stanie
wziąć dwa oddechy?



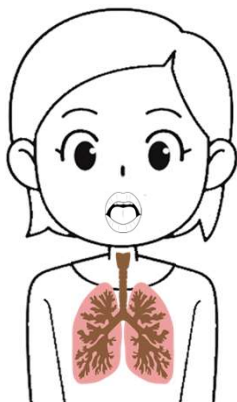
Spróbuj nabrać powietrze
przez nos, następnie przez
usta. Czy ruch klatki
piersiowej i płuc różni się
w zależności od tego przez
co wdychasz powietrze?



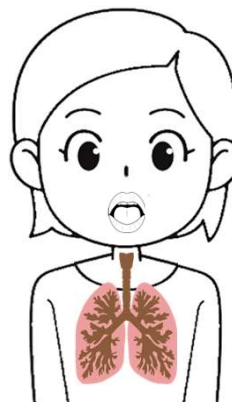
Zrób bardzo głęboki
wdech i zauważ jak cała
klatka piersiowa się
rozszerza.



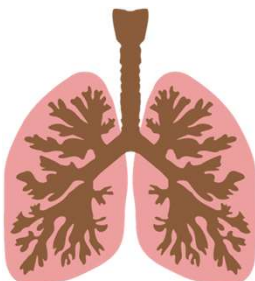
Czy możesz wziąć
wdech przez usta
i następnie zrobić
wydech również przez
usta?



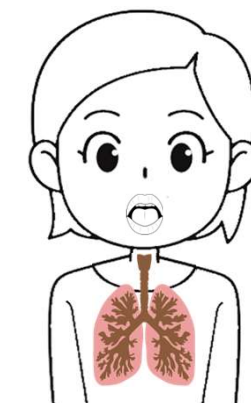
Czy możesz wziąć wdech przez usta i następnie zrobić wydech przez nos?



Gdy wdychasz powietrze, czy zauważasz, że Twoja klatka piersiowa i brzuch poruszają się?



Czy możesz wziąć wdech przez nos i następnie zrobić wydech przez nos?



Czy możesz wziąć wdech przez nos i następnie zrobić wydech przez usta?

Położ się płasko na ziemi z nogami zgiętymi w kolanach i stopami ułożonymi płasko na ziemi. Nie poruszając kolanami, podciągnij brzuch tak, by usiąść. Czy czujesz jak pracują mięśnie Twojego brzucha?



LOGOMANUFATURA.PL

Położ się płasko na ziemi z nogami zgiętymi w kolanach i stopami ułożonymi płasko na ziemi. Wdychaj powietrze przez nos powoli licząc do 2. Wypuść powietrze powoli licząc do 4.



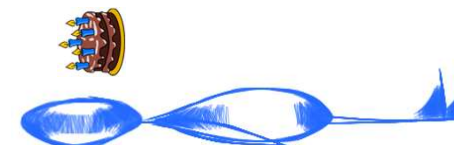
LOGOMANUFATURA.PL

Położ się płasko na ziemi z nogami zgiętymi w kolanach i stopami ułożonymi płasko na ziemi. Wyobraź sobie, że na kolanach trzymasz tort urodzinowy z zapalonymi świeczkami. Zrób wdech i wypuszczając powietrze, podciągnij brzuch tak, by usiąść i zdmuchnąć świece.



LOGOMANUFATURA.PL

Położ się płasko na ziemi z wyprostowanymi nogami i ramionami ułożonymi wzdłuż ciała. Wyobraź sobie, że nad Twoją głową jest położony bokiem tort urodzinowy z zapalonymi świeczkami. Zrób wdech i zdmuchuj świece przez zaokrąglone (jak do gwizdania) wargi.



LOGOMANUFATURA.PL

Położ się płasko na ziemi z wyprostowanymi nogami i ramionami ułożonymi wzdłuż ciała. Wyobraź sobie, że nad Twoją głową jest położony bokiem tort urodzinowy z zapalonymi świeczkami. Zrób wdech, pozwól by Twój brzuch podniósł się, a podczas wypuszczania powietrza zdmuchnij świeczki.

LOGOMANUFATURA.PL



Położ się płasko na ziemi z wyprostowanymi nogami i ramionami ułożonymi wzdłuż ciała. Zrób wdech i spraw, by gwiazda na Twoim brzuchu się uniosła. Następnie zdmuchnij świeczki na torcie urodzinowym.

LOGOMANUFATURA.PL



Położ się płasko na ziemi z wyprostowanymi nogami i ramionami ułożonymi wzdłuż ciała. Zrób wdech i spraw, by klej na Twoim brzuchu się uniosł. Następnie zdmuchnij świeczki na torcie urodzinowym.

LOGOMANUFATURA.PL



Położ się płasko na ziemi z wyprostowanymi nogami i ramionami ułożonymi wzdłuż ciała. Zrób wdech i spraw, by jabłko na Twoim brzuchu się uniosło. Następnie zdmuchnij świeczki na torcie urodzinowym.

LOGOMANUFATURA.PL



Położ się płasko na ziemi z wyprostowanymi nogami i ramionami ułożonymi wzdłuż ciała. Zrób wdech i spraw, by szyszka na Twoim brzuchu się uniosła. Następnie zdmuchnij świece na torcie urodzinowym.

LOGOMANUFATURA.PL



Położ się płasko na ziemi z wyprostowanymi nogami i ramionami ułożonymi wzdłuż ciała. Zrób wdech i spraw, by kredki na Twoim brzuchu się uniosły. Następnie zdmuchnij świece na torcie urodzinowym.

LOGOMANUFATURA.PL



Położ się płasko na ziemi z wyprostowanymi nogami i ramionami ułożonymi wzdłuż ciała. Zrób wdech i spraw, by kanapka na Twoim brzuchu się uniosła. Następnie zdmuchnij świece na torcie urodzinowym.

LOGOMANUFATURA.PL



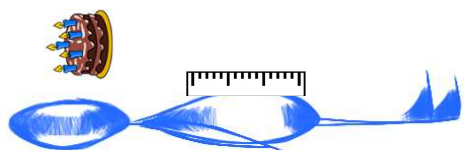
Położ się płasko na ziemi z wyprostowanymi nogami i ramionami ułożonymi wzdłuż ciała. Zrób wdech i spraw, by książka na Twoim brzuchu się uniosła. Następnie zdmuchnij świece na torcie urodzinowym.

LOGOMANUFATURA.PL



Położ się płasko na ziemi z wyprostowanymi nogami i ramionami ułożonymi wzdłuż ciała. Zrób wdech i spraw, by linijka na Twoim brzuchu się uniosła. Następnie zdmuchnij świece na torcie urodzinowym.

LOGOMANUFATURA.PL



Położ się płasko na ziemi z wyprostowanymi nogami i ramionami ułożonymi wzdłuż ciała. Zrób wdech i spraw, by paleta farb na Twoim brzuchu się uniosła. Następnie zdmuchnij świece na torcie urodzinowym.

LOGOMANUFATURA.PL



Położ się płasko na ziemi z wyprostowanymi nogami i ramionami ułożonymi wzdłuż ciała. Zrób wdech i spraw, by autobus na Twoim brzuchu się uniół. Następnie zdmuchnij świece na torcie urodzinowym.

LOGOMANUFATURA.PL



Położ się płasko na ziemi z wyprostowanymi nogami i ramionami ułożonymi wzdłuż ciała. Zrób wdech i spraw, by kotek na Twoim brzuchu się uniół. Następnie zdmuchnij świece na torcie urodzinowym.

LOGOMANUFATURA.PL



Położ się płasko na ziemi z wyprostowanymi nogami i ramionami ułożonymi wzdłuż ciała. Zrób wdech i spraw, by piórnik na Twoim brzuchu się unióś. Następnie zdmuchnij świece na torcie urodzinowym.

LOGOMANUFATURA.PL



Położ się płasko na ziemi z nogami zgiętymi w kolanach i stopami ułożonymi płasko na ziemi. Nie poruszając kolanami, ćwicz kilkakrotnie napinanie brzucha tak, jakbyś chciał/a usiąść (ale nie siadaj).

LOGOMANUFATURA.PL



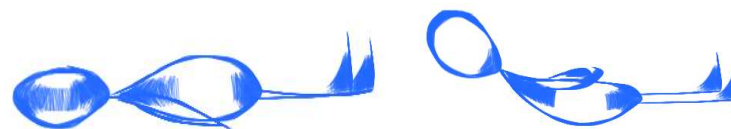
Położ się płasko na ziemi z nogami zgiętymi w kolanach i stopami ułożonymi płasko na ziemi. Napinaj brzuch tak, jakbyś chciał/a usiąść jednocześnie wykonując ziewanie. Powtórz kilkakrotnie.

LOGOMANUFATURA.PL



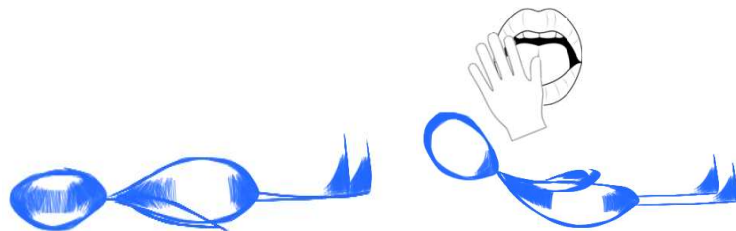
Położ się płasko na ziemi z wyprostowanymi nogami i ramionami ułożonymi wzdłuż ciała. Rozluźnij gardło podczas napinania brzucha. Powtórz kilkakrotnie.

LOGOMANUFATURA.PL



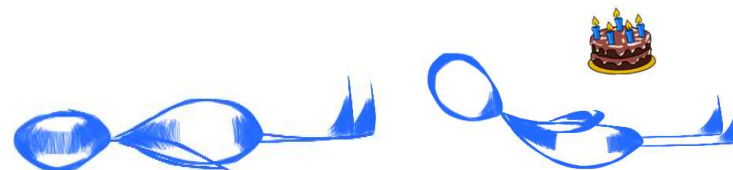
Położ się płasko na ziemi z wyprostowanymi nogami i ramionami ułożonymi wzdłuż ciała. Wykonuj ziewanie podczas napinania brzucha. Powtórz kilkakrotnie.

LOGOMANUFATURA.PL



Położ się płasko na ziemi z wyprostowanymi nogami i ramionami ułożonymi wzdłuż ciała. Napnij brzuch i zdmuchnij świece na urodzinowym torcie. Powtórz kilkakrotnie.

LOGOMANUFATURA.PL



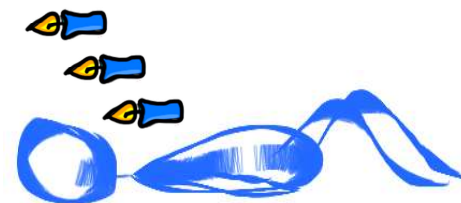
Położ się płasko na ziemi z nogami zgiętymi w kolanach i stopami ułożonymi płasko na ziemi. Rozluźnij gardło i napnij brzuch. Powtórz kilkakrotnie.

LOGOMANUFATURA.PL



Położ się płasko na ziemi z nogami zgiętymi w kolanach i stopami ułożonymi płasko na ziemi. Zrób wdech, by unióś się Twój brzuch i zdmuchnij osobno 3 świece urodzinowe.

LOGOMANUFATURA.PL



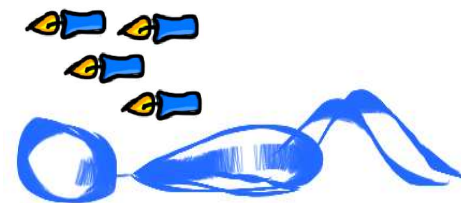
Położ się płasko na ziemi z wyprostowanymi nogami i ramionami ułożonymi wzdłuż ciała. Zrób wdech, by unieść się Twój brzuch i zdmuchnij osobno 3 świece urodzinowe.

LOGOMANUFATURA.PL



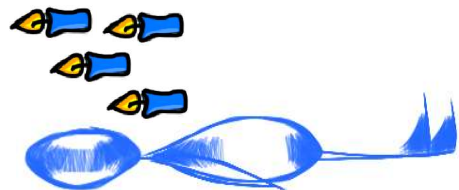
Położ się płasko na ziemi z nogami zgiętymi w kolanach i stopami ułożonymi płasko na ziemi. Zrób wdech, by unieść się Twój brzuch i zdmuchnij osobno 4 świece urodzinowe.

LOGOMANUFATURA.PL



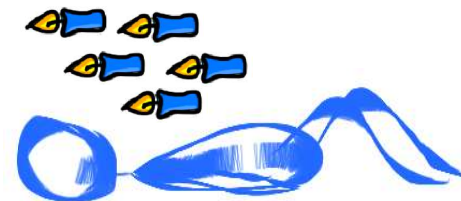
Położ się płasko na ziemi z wyprostowanymi nogami i ramionami ułożonymi wzdłuż ciała. Zrób wdech, by unieść się Twój brzuch i zdmuchnij osobno 4 świece urodzinowe.

LOGOMANUFATURA.PL



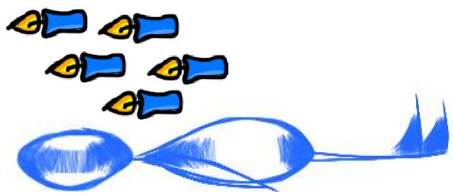
Położ się płasko na ziemi z nogami zgiętymi w kolanach i stopami ułożonymi płasko na ziemi. Zrób wdech, by unieść się Twój brzuch i zdmuchnij osobno 5 świeczek urodzinowych.

LOGOMANUFATURA.PL



Położ się płasko na ziemi z wyprostowanymi nogami i ramionami ułożonymi wzdłuż ciała. Zrób wdech, by unieść się Twój brzuch i zdmuchnij osobno 5 świeczek urodzinowych.

LOGOMANUFATURA.PL



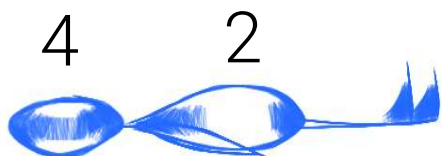
Położ się płasko na ziemi z nogami zgiętymi w kolanach i stopami ułożonymi płasko na ziemi. Wdychaj powietrze i sprawiaj, żeby Twój brzuch się unosił przez 2 sekundy, następnie wydychaj powietrze przez 4 sekundy.

LOGOMANUFATURA.PL



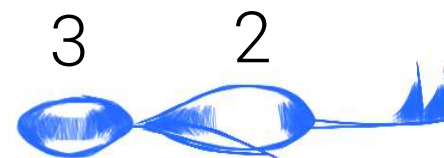
Położ się płasko na ziemi z wyprostowanymi nogami i ramionami ułożonymi wzdłuż ciała. Wdychaj powietrze i sprawiaj, żeby Twój brzuch się unosił przez 2 sekundy, następnie wydychaj powietrze przez 4 sekundy.

LOGOMANUFATURA.PL



Położ się płasko na ziemi z wyprostowanymi nogami i ramionami ułożonymi wzdłuż ciała. Wdychaj powietrze i sprawiaj, żeby Twój brzuch się unosił przez 2 sekundy, następnie wydychaj powietrze przez 3 sekundy.

LOGOMANUFATURA.PL



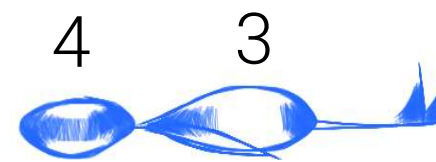
Położ się płasko na ziemi z nogami zgiętymi w kolanach i stopami ułożonymi płasko na ziemi. Wdychaj powietrze i sprawiaj, żeby Twój brzuch się unosił przez 2 sekundy, następnie wydychaj powietrze przez 3 sekundy.

LOGOMANUFATURA.PL



Położ się płasko na ziemi z wyprostowanymi nogami i ramionami ułożonymi wzdłuż ciała. Wdychaj powietrze i sprawiaj, żeby Twój brzuch się unosił przez 3 sekundy, następnie wydychaj powietrze przez 4 sekundy.

LOGOMANUFATURA.PL



Położ się płasko na ziemi z nogami zgiętymi w kolanach i stopami ułożonymi płasko na ziemi. Wdychaj powietrze i sprawiaj, żeby Twój brzuch się unosił przez 3 sekundy, następnie wydychaj powietrze przez 4 sekundy.

LOGOMANUFATURA.PL



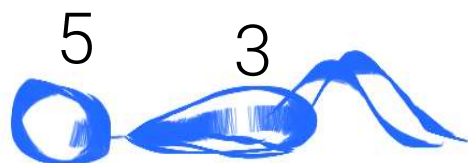
Położ się płasko na ziemi z wyprostowanymi nogami i ramionami ułożonymi wzdłuż ciała. Wdychaj powietrze i sprawiaj, żeby Twój brzuch się unosił przez 3 sekundy, następnie wydychaj powietrze przez 5 sekund.

LOGOMANUFATURA.PL



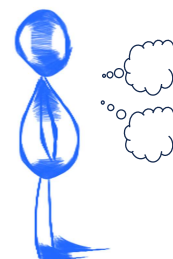
Położ się płasko na ziemi z nogami zgiętymi w kolanach i stopami ułożonymi płasko na ziemi. Wdychaj powietrze i sprawiaj, żeby Twój brzuch się unosił przez 3 sekundy, następnie wydychaj powietrze przez 5 sekund.

LOGOMANUFATURA.PL



Stój wyprostowany/a i zrób głęboki wdech tak, by poruszyć brzuch. Następnie mocno zdmuchnij świece na dwóch tortach urodzinowych (przez 2 sekundy).

LOGOMANUFATURA.PL



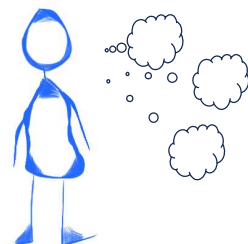
1



2

Stój wyprostowany/a i zrób głęboki wdech tak, by poruszyć brzuch. Następnie mocno zdmuchnij świece na trzech tortach urodzinowych (przez 3 sekundy).

LOGOMANUFATURA.PL



1



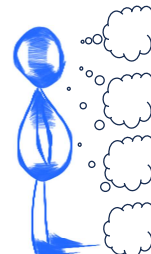
2



3

Stój wyprostowany/a i zrób głęboki wdech tak, by poruszyć brzuch. Następnie mocno zdmuchnij świece na czterech tortach urodzinowych (przez 4 sekundy).

LOGOMANUFATURA.PL



1



2



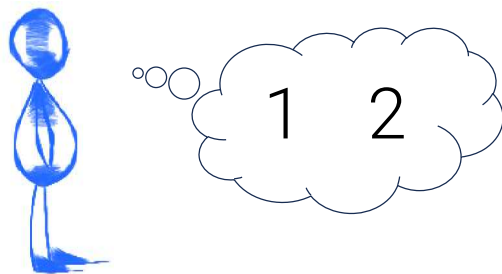
3



4

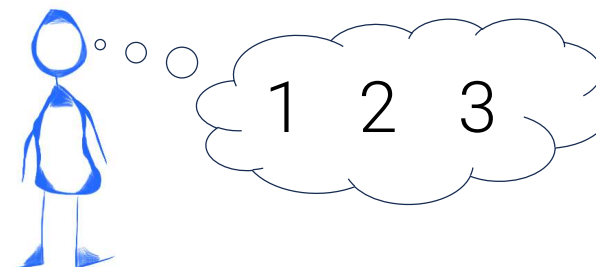
Stój wyprostowany/a i zrób głęboki wdech tak, by poruszyć brzuch. Następnie wydmuchuj powietrze przez 2 sekundy.

LOGOMANUFATURA.PL



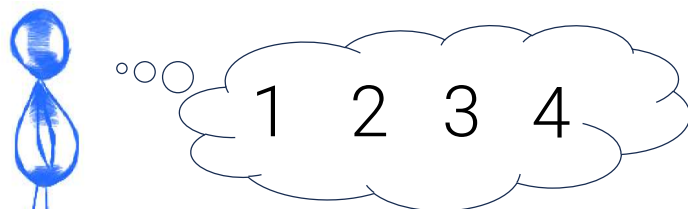
Stój wyprostowany/a i zrób głęboki wdech tak, by poruszyć brzuch. Następnie wydmuchuj powietrze przez 3 sekundy.

LOGOMANUFATURA.PL



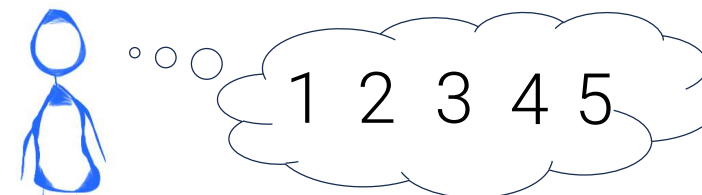
Stój wyprostowany/a i zrób głęboki wdech tak, by poruszyć brzuch. Następnie wydmuchuj powietrze przez 4 sekundy.

LOGOMANUFATURA.PL

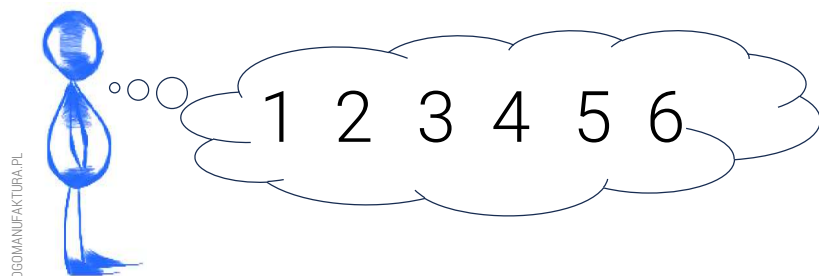


Stój wyprostowany/a i zrób głęboki wdech tak, by poruszyć brzuch. Następnie wydmuchuj powietrze przez 5 sekund.

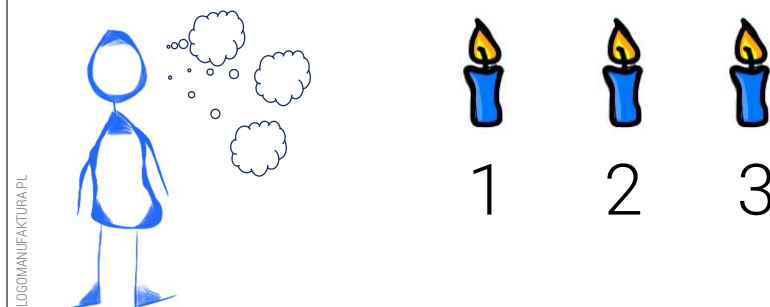
LOGOMANUFATURA.PL



Stój wyprostowany/a i zrób głęboki wdech tak, by poruszyć brzuch. Następnie wydmuchuj powietrze przez 6 sekund.



Stój wyprostowany/a i zrób głęboki wdech tak, by poruszyć brzuch. Następnie zdmuchnij osobno 3 świece.



Stój wyprostowany/a i zrób głęboki wdech tak, by poruszyć brzuch. Następnie zdmuchnij osobno 4 świece.



Stój wyprostowany/a i zrób głęboki wdech tak, by poruszyć brzuch. Następnie zdmuchnij osobno 5 świecek.



LOGOMANUFATURA.PL



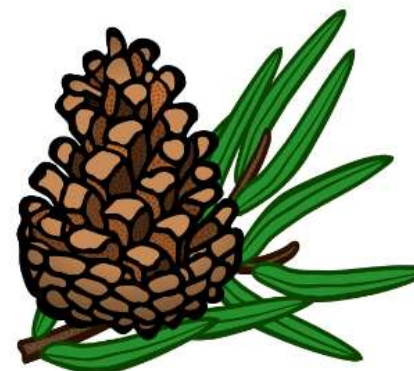
LOGOMANUFATURA.PL



LOGOMANUFATURA.PL



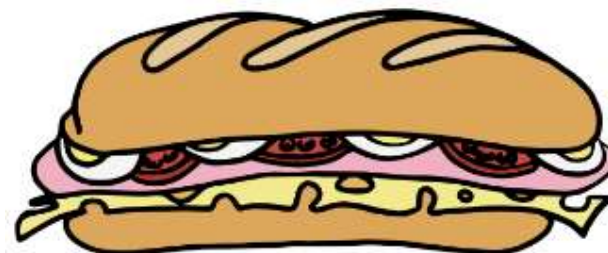
LOGOMANUFATURA.PL



LOGOMANUFATURA.PL



LOGOMANUFATURA.PL



LOGOMANUFATURA.PL



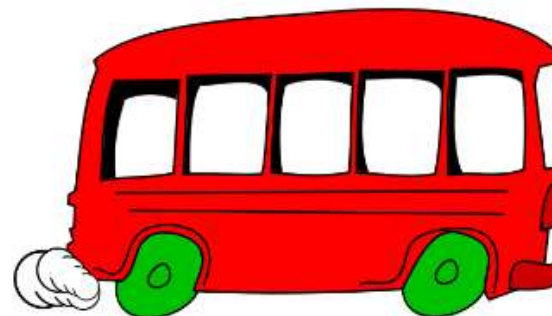
LOGOMANUFATURA.PL



LOGOMANUFATURA.PL



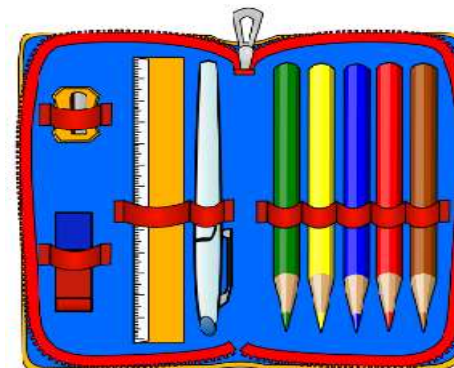
LOGOMANUFATURA.PL

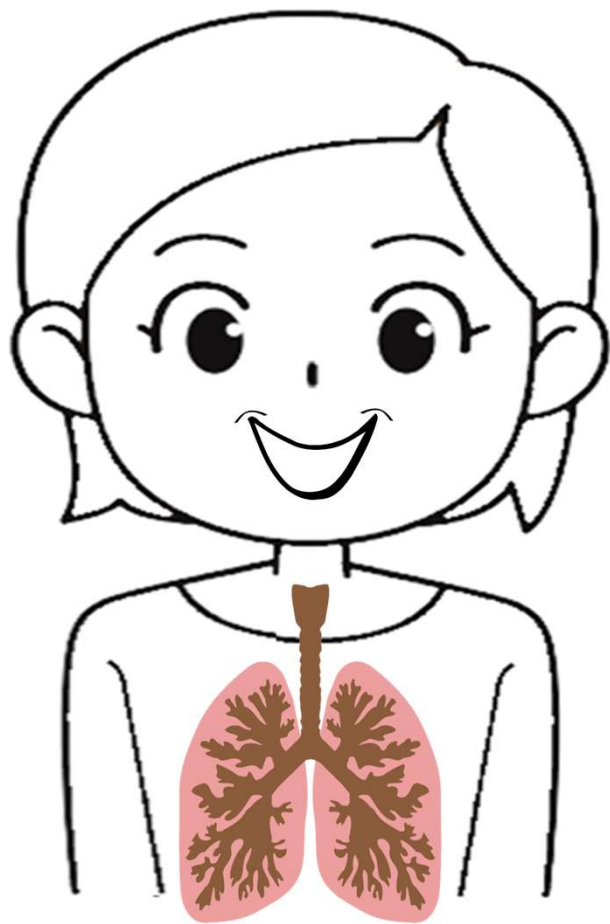


LOGOMANUFATURA.PL

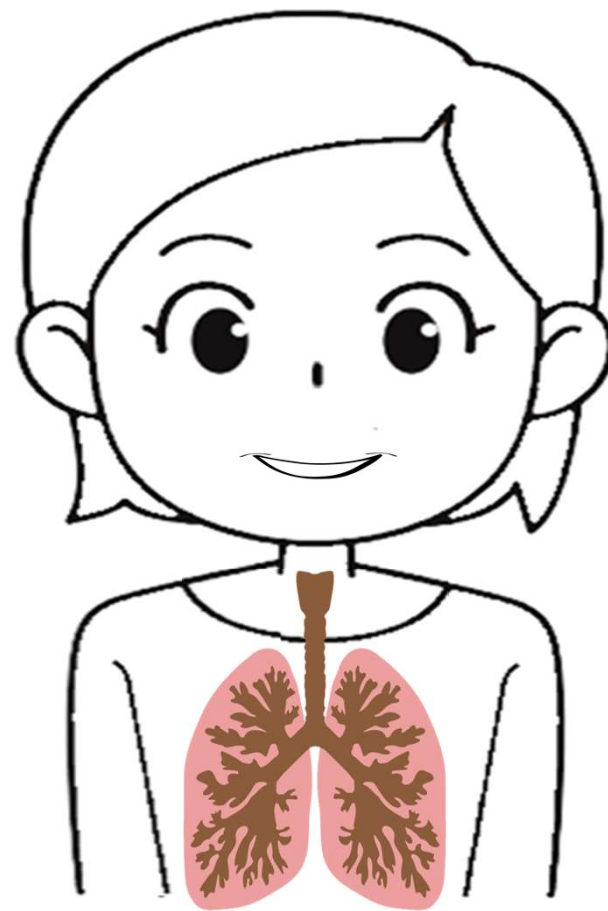


LOGOMANUFATURA.PL





ŚWIETNIE!



SPRÓBUJ
PONOWNIE!

