

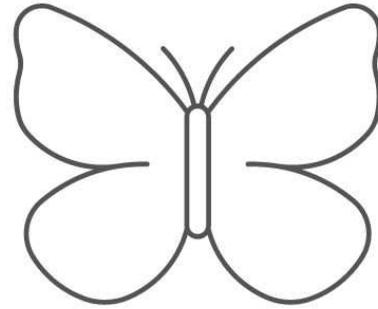






# ·ב"·בΛΓ° ◁ ΔΣ ኃ"ኃσ·Δ<sup>⊂</sup>

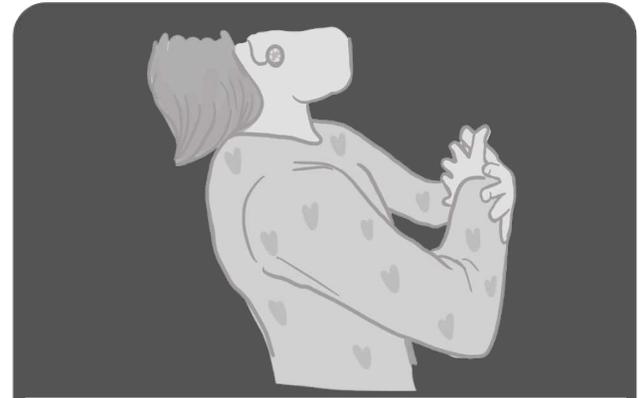
## Butterfly Breathing



σ<sup>⊂</sup>Γ<sup>⊂</sup> (1): ▷Σ"◁·ב·בΛΓ°  
▷Πδδ<sup>⊂</sup> ρ<sup>⊂</sup>" ◁ב·Δ ◁"ר"◁  
◁σ<sup>⊂</sup>" ר<sup>⊂</sup>"<sub>x</sub>



σ<sup>⊂</sup> (2): ◁σ<sup>⊂</sup>" ΔΣ  
◁"ΓΛΓ"◁ ר▷Π"δδ<sup>⊂</sup> ◁<sup>⊂</sup>  
◁Γ"◁<sup>⊂</sup> ◁"·◁▷רσ<sup>⊂</sup>◁ ◁Π  
Δ<sup>⊂</sup>δ◁<sup>⊂</sup>◁<sup>⊂</sup>·◁Λ<sup>⊂</sup>ρ<sup>⊂</sup>  
Γ<sup>⊂</sup>"רδ<sup>⊂</sup><sub>x</sub>



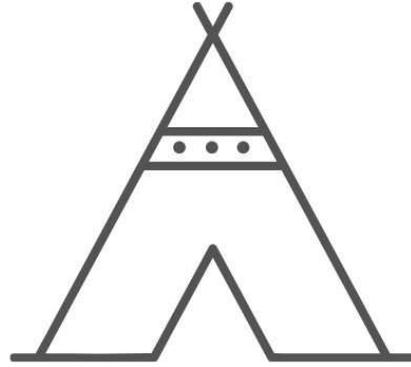
σ<sup>⊂</sup>⊂ (3) : ◁σ<sup>⊂</sup>" ◁"ב<sup>⊂</sup> ל  
◁Π Δ<sup>⊂</sup>ΛΓ"◁<sup>⊂</sup> ל·ב<sup>⊂</sup>  
◁"י<sup>⊂</sup>◁<sup>⊂</sup><sub>x</sub>



◁δ<sup>⊂</sup>" רρ<sup>⊂</sup>ר"▷<sup>⊂</sup>! Γ"·◁° ל<sup>⊂</sup> Δ"◁Π" Γ° ר ◁Σ σ"Δ·Δδ<sup>⊂</sup>



ΔΑΔΓΓΡ·Δΐΐ< Δΐ ΔΔΤ ΐΐΐΐσ·Δΐ  
Teepee Breathing



σΐΠΐ (1) σΛΡΐΐΐ ρΠΐΐΐ  
ΐ Δΐΐΐΐΐΐΐΐ ρΠΐΐΐΐΐ  
Δσΐΐ Δΐΐ·Δσΐ·ΐΐ\_x



σΐ(2): ΔΤΐΐΐΐ ΓΓ·ΔΛΐ ρΐ  
ΐ ΔΐΔΐΐΐΐ Δΐΐΐ\_x  
·ΔΐΛΐΐΐ σΐΔ ρΡ  
ΡΐΛΐΐΐΐ



σΐΐ (3): σΛΡΛΐΐΐ  
ΡΓΓ·ΔΛΓΐ ΐ·ΐΐ Δΐΐ  
·Δ·Δΐΐΐΐ\_x



ρΡΐΐΐΐΐ! Γΐ ΐ Δΐΐΐΐ Γΐ ρΐ Πΐΐ·ΐΐ Δΐΐ Δΐΐΐΐΐ\_x