

TAKE 5 BODY SCAN



- 1. Gara kana kurara zvakanaka, uye vhara maziso ako.**
- 2. Paunenge wagadzirira, tora mweya wakadzika mukati memhino dzako, kune mana ekuverenga.**
- 3. Femera kunze kwemuromo wako kune zvikamu zvina.**
- 4. Sezvaunotoro imwe kufema yakadzika mukati uye kunze, zvishoma nezvishoma pinda nemuviri wako. Tarisa pane imwe neimwe yemitezo yako yemuviri, uye kuti urikunzwa sei, kutanga nezviganwe uye kufamba munzira yese kusvika kumeso kwako.
Ingotarisa - usatonga chero chinhu chakanaka kana chakaipa.**
- 5. Paunenge wapedza, tora mamwe matatu akadzika, wononokera kufema mukati nekubuda.**
- 6. Paunenge wagadzirira, zvishoma nezvishoma vhura maziso ako. Tora chinguva uchiona kuti Take 5 Body Scan wakakuita kuti unzwe sei.**

