

Exercitiu de respiratie

Opreste-te intr-un anumit moment al zilei si rezerva-ti 10 minute doar pentru tine.

Acum e momentul sa iti canalizezi toata atentia asupra respiratiei, asupra a ceea ce simti cand inspiri si expiri si observa cum reactioneaza corpul tau.



Madalina Berdila

Asaza-ti o mana pe piept si una pe abdomen,
respira adanc pe nas, pana simti ca ti se umplu
plamanii de aer.

Tine-ti cateva secunde respiratia, iar apoi
elibereaza aerul treptat pe gura.



Madalina Berdita

Important este sa respiri din abdomen, si nu din piept, sa simti ca doar mana de pe abdomen se misca in timp ce respiri. Iar expirarea aerului ar trebui sa fie un pic mai lunga decat inspirarea.

Incearca sa repeti acest exercitiu timp de 10 minute.

Astfel, pulsul si tensiunea arteriala vor incetini treptat, iar sangele se va oxigena mai bine.



Madalina Berdita