

## Exercitiu de respiratie in 4 timpi

Ori de cate ori te simti agitat si mintea iti este acaparata de tot felul de ganduri, ia o pauza si incearca un exercitiu simplu de respiratie: inspira timp de 4 timpi, tine-ti repiratia 4 timpi, dupa care expira tot in 4 timpi.

Repeta acest exercitiu de 10 ori.



*Madalina Berdila*

E posibil sa ti se para complicat la inceput si sa ai o usoara senzatie de ameteala, insa acest lucru se intampla doar pentru ca nu esti obisnuit.

Pe masura ce organismul se relaxeaza, va fi din ce in ce mai bine. Totul se face cu rabdare si determinare.



*Madalina Berdita*