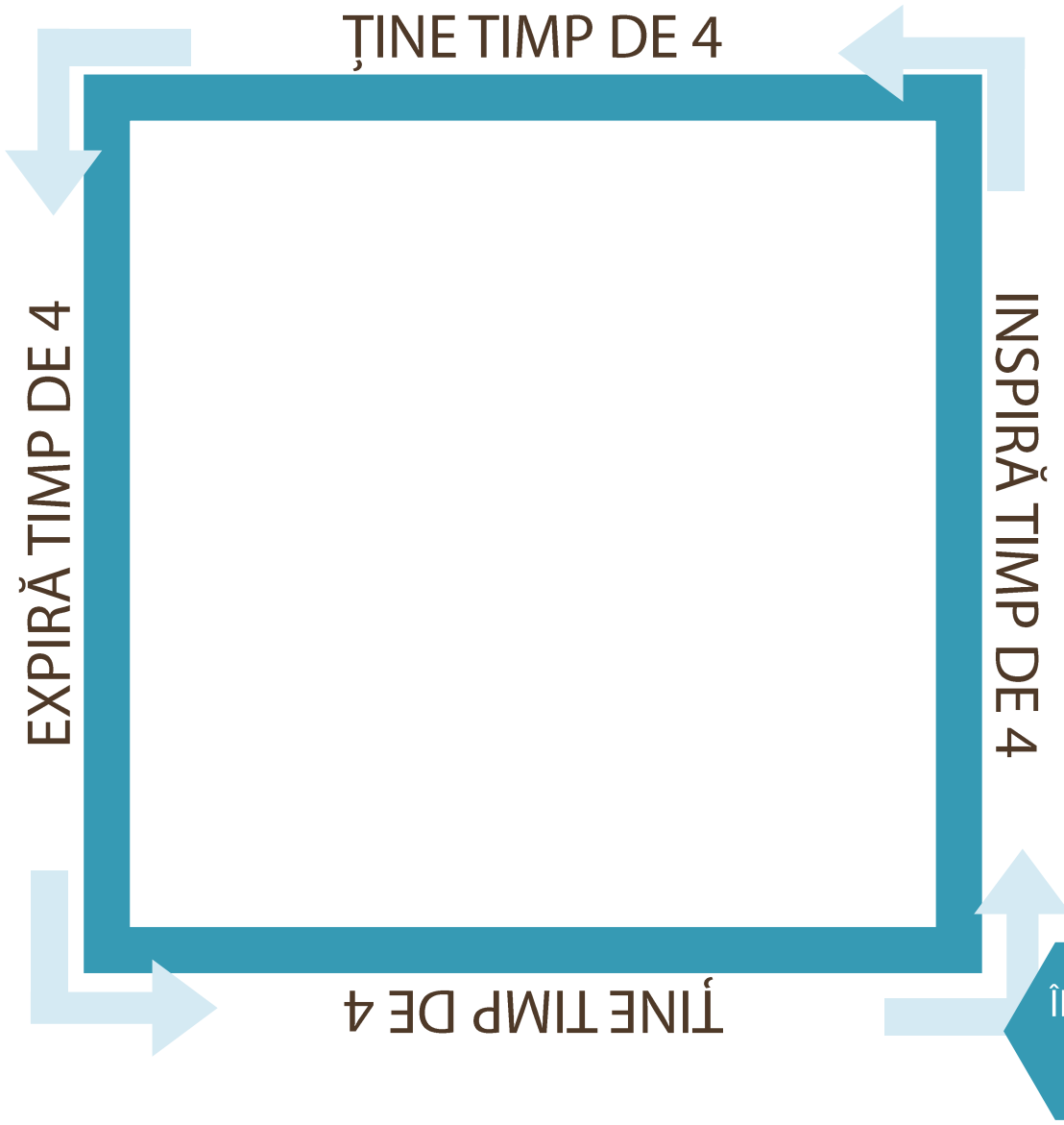
Exercițiu de respirație în pătrat

Instrucțiuni

- Începe din partea dreaptă jos a pătratului
- Inspiră până numeri la 4, în timp ce trasezi prima parte a pătratului
- Ține-ți respirația până numeri la 4, în timp ce trasezi a doua parte a pătratului
- Expiră până numeri la 4, în timp ce trasezi a treia parte a pătratului
- Ține-ți respirația până numeri la 4, în timp ce trasezi ultima parte a pătratului.
- Tocmai ce ai finalizat o respirație adâncă!



NORFOLK ȘI SUFFOLK ÎNGRIJIREA VICTIMELOR