



Técnica de Respiração

Técnica de Respiração

Uma maneira prática de exercitar a técnica de respiração consiste em:

- **inspirar** profundamente o ar pelo nariz, como se estivesse **cheirando uma flor**, colocando o ar no abdômen.



- Contar mentalmente: 1.2.3.

- **Expirar** lenta e suavemente pela boca, como se estivesse soprando uma vela.

