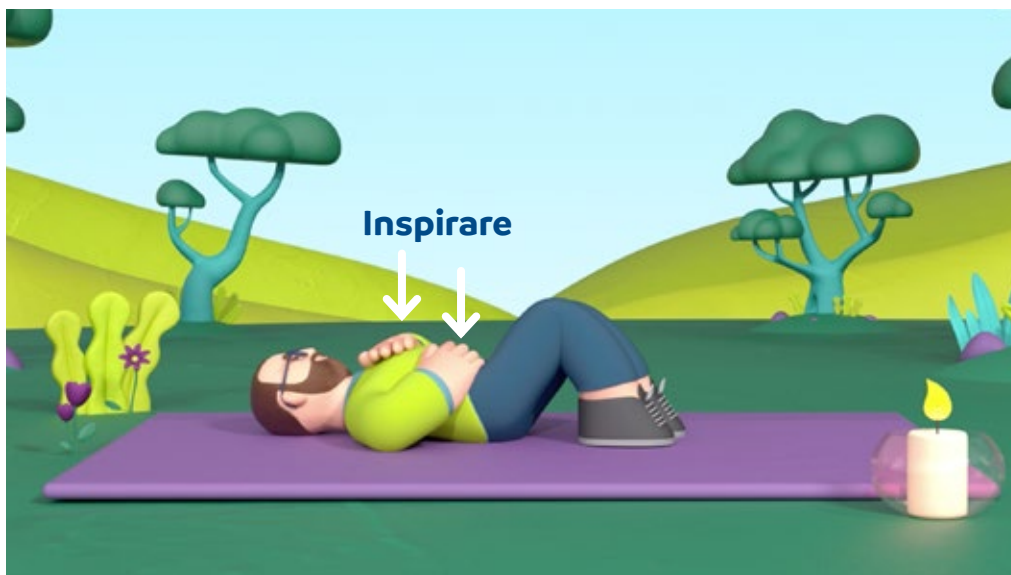


ESERCIZIO 1

# RESPIRARE CON LA PANCIA



Scegli una posizione comoda, distenditi e inizia il tuo esercizio, partendo da 2 o 3 bei respiri profondi. Piega le ginocchia, appoggia bene i piedi sul pavimento. Adesso metti una mano sopra la pancia e l'altra sulla parte superiore del petto: quale delle due si muove di più? Respiri con la pancia o con il torace?



Mentre inspiri, conta fino a 4; mentre espiri, conta fino ad 8. Ripeti tutto l'esercizio e poi torna dolcemente alla tua respirazione regolare. Come ti senti?

RESPIRARE MEGLIO TI CAMBIA LA VITA  
[proteggituoipolmoni.it](http://proteggituoipolmoni.it)