

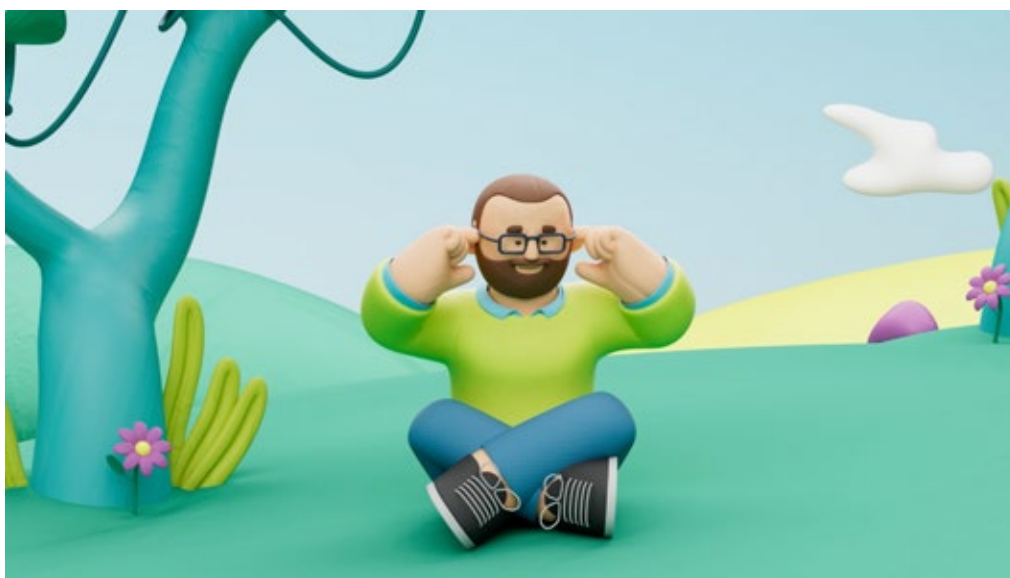
**ESERCIZIO 6**

# IL RESPIRO ANTISTRESS

È uno dei migliori esercizi di respirazione per liberarsi da ansia e agitazione. Il suono emesso durante l'esalazione, somiglia molto al ronzio di un'ape.



Scegli una posizione seduta e chiudi gli occhi. Posiziona gli indici sulla cartilagine delle orecchie: inspira, e mentre espiri, premi delicatamente le dita sulla cartilagine, emettendo un forte ronzio a bocca chiusa.



Inspira nuovamente e ricomincia. E ricorda: respirare bene è una pratica, farla entrare nella tua vita quotidiana: ti sorprenderai per la sua forza trasformatrice.

**RESPIRARE MEGLIO TI CAMBIA LA VITA**  
**proteggiituoipolmoni.it**