

Kontrolowane oddychanie

1. Uspokój się. Odpręż barki.
2. Połóż rękę na brzuchu.
3. Powoli wdychaj powietrze. Zauważ unoszenie się brzucha.
4. Powoli wydychaj powietrze. Rozluźnij brzuch.
5. Poczekaj, aż nadejdzie następny wdech i powtórz.



Q is hosted by the NHS Confederation and supported by the Health Foundation and partners across the UK and Ireland

