

# Respirații controlate

1. Fiți liniștit(ă). Relaxați-vă umerii.
2. Puneți mâna pe abdomen.
3. Inspirați încet. Observați cum se ridică abdomenul.
4. Expirați încet. Relaxați-vă abdomenul.
5. Așteptați venirea următoarei respirații și repetați.



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

