

Diario settimanale del tuo respiro



La Tecnica della respirazione lenta

1. Appoggia delicatamente una mano sulla pancia. La posizione giusta è leggermente sopra l'ombelico. Inspira e trattieni il fiato contando lentamente per 6 secondi (conta 1001, 1002, 1003, 1004, 1005, 1006)
2. Al termine dei 6 secondi espira tutta l'aria che hai dentro i polmoni ripetendo a mente l'espressione "sono rilassato"
3. Con calma ricomincia ad inspirare con il naso e la bocca leggermente aperta contando fino a 3 secondi (conta 1001, 1002, 1003) e spingendo l'aria verso l'addome nota come la mano poggiata sulla pancia viene spinta verso l'alto
4. Espira lentamente contando fino a 3 (conta 1001, 1002, 1003) e ripetendo a mente la frase "sono rilassato"
5. Esegui l'esercizio per almeno 5 minuti 3 volte al giorno

DATA	Mattino		Pomeriggio		Sera	
	PRIMA	DOPO	PRIMA	DOPO	PRIMA	DOPO
/ / /	_____	_____	_____	_____	_____	_____
/ / /	_____	_____	_____	_____	_____	_____
/ / /	_____	_____	_____	_____	_____	_____
/ / /	_____	_____	_____	_____	_____	_____
/ / /	_____	_____	_____	_____	_____	_____
/ / /	_____	_____	_____	_____	_____	_____
/ / /	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Inserisci la data e la frequenza respiratoria (respirazioni al minuto) prima e dopo l'esercizio.