

RESPIRAÇÃO DA ABELHA



Sente-se, confortavelmente, com as pernas cruzadas.

Inspire, lentamente, pelo nariz por 4 segundos.

Prenda a respiração por 4 segundos.

Ao expirar, faça um zumbido ou zumbido de abelha.

A vibração reconfortante deste exercício tem um efeito calmante.

Repita a respiração da abelha até ficar calmo e relaxado.

www.educlub.com.br

Mais recursos **EDUCATIVOS EM**

educlub

www.educlub.com.br