



RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA **RESPIRE FUNDO**

LEMBRE-SE DAS **RAZÕES** PARA FAZER **UMA PAUSA**



RELAXA

Libera a ansiedade e o estresse

PROTEGE

Diminui a hiperatividade

EQUILIBRA

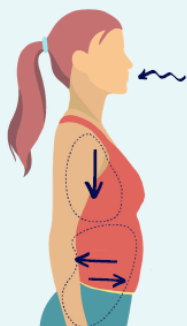
Favorece a regulação homeostática

COMO FAZER?

1

AO **INSPIRAR**, PONHA UMA MÃO NO **PEITO** E OUTRA NO **ESTÔMAGO**

Certifique-se de trazer o ar para os pulmões sem movimentar o peito

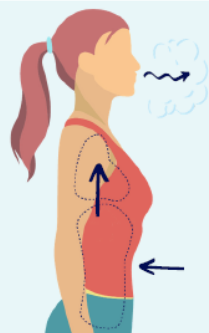


LEVE O AR PARA BAIXO, INCHANDO UM POUCO ESTÔMAGO E BARRIGA **SEM MOVIMENTAR O PEITO**

2

3

SEGURE O AR NESTA POSIÇÃO POR UM MOMENTO



SOLTE O AR, LENTAMENTE, INCHANDO UM POUCO ESTÔMAGO E BARRIGA **SEM MOVIMENTAR O PEITO**

4

5

PROCURE **SE MANTER RELAXADO** 4 SEGUNDOS COM OS PULMÕES VAZIOS ATÉ VOLTAR A INSPIRAR DE NOVO