



# נשימות איטיות

במצב לחץ, המערכת הראשונה שנפגעת היא מערכת הנשימה ולכן, נדאג לאזן אותה ראשונה. זכרו את שלושת העקרונות:

## מתי:

במצב של לחץ או בכל רגע בו אנחנו מרגישים צורך להתאים את רמת הדריכות למצב בו אנחנו נמצאים.

## איך:

שאיפה רגילה, מעט עמוקה מהרגיל.



נשיפה איטית.



נשימה בקצב קבוע המתאים לי.





# נשימות איטיות