



RICCARDO MONTANARI

PNL & Coaching

Esercizi di Respirazione

IMPARA A RESPIRARE CORRETTAMENTE

Esercizio delle 20 respirazioni

DOVE E QUANDO

eseguito in qualsiasi momento della giornata ed in qualsiasi posto

COME

non è necessario sdraiarsi. È sufficiente stare seduti.

INDICAZIONI

E' indicato al mattino appena svegli, è un modo per garantirsi più energia; la sera prima di dormire migliora la qualità del sonno.

**Il primo esercizio è costituito da 20
respirazioni profonde e circolari**

ATTENZIONE!

NON RIMANERE IN APNEA

1. Una respirazione è composta da inspirazione ed espirazione
2. Le respirazioni sono eseguite attraverso il naso o la bocca
3. Il ritmo può essere lento o veloce a seconda delle necessità
4. Inspirare riempiendo completamente il torace.

Secondo esercizio

ESEGUI PER 4 VOLTE:

5 RESPIRAZIONI PROFONDE E CIRCOLARI PER UN TOTALE
DI 20 RESPIRI

OGNI QUATTRO RESPIRAZIONI LA QUINTA È PIÙ PROFONDA
DELLE ALTRE.

Benefici

AUMENTO DELL'ENERGIA

PULISCE DALLE REPRESSIONI EMOZIONALI
PASSATE

CHIAREZZA MENTALE E CONCENTRAZIONE SUGLI
OBIETTIVI

RICCARDO MONTANARI
PNL & Coaching

WWW.RICCARDOMONTANARI.COM



Buon
allenamento!