

# Respiração

## 5<sub>(ins)</sub>, 5<sub>(exp)</sub>

Procure a playlist **LifeLab - Relax** no Spotify

1 Coloque sua mão na barriga e permita que seu abdômen relaxe

2 Feche os olhos

3 Inale e expire pelo nariz

4 Inspire profundamente com seu abdome e sinta expandir conforme você conta 5 segundos; é importante focar a respiração no abdome, deixe o tórax o mais quieto possível!

5 Expire lentamente para uma contagem de 5 segundos, permitindo que seu corpo relaxe e libere tensão

6 Repita esta sequência continuamente por 3 minutos (aos iniciantes, começar com 1 min)

O tempo ideal é de **11~15 min por dia**.

Não esqueça: após baixar a playlist **Lifelab - Relax**, coloque o celular no modo avião (risos)!



 [Video no YouTube!](#)