

Pratique a respiração abdominal

Sente-se confortavelmente em uma cadeira e coloque as mãos na barriga, com as pontas dos dedos do meio tocando levemente. Agora respire profundamente e observe como as pontas dos dedos se afastam um pouco. Isso mostra que você está respirando efetivamente com seu diafragma. Você pode precisar praticar isso!

Quando você estiver se sentindo tenso e esperando relaxar, tente respirar um pouco mais devagar e mais profundamente, observando uma breve pausa antes que a inspiração tome conta (não há necessidade de exagerar a inspiração, deixe acontecer). Você pode achar útil contar devagar ou prolongar uma palavra como UM ou CALMA para ajudar a alongar um pouco a expiração (para si mesmo ou em voz alta).