

# Com respirar pot ajudar a relaxar-me?

Prendre consciència de com respirem pot tenir efectes beneficiosos o saludables

## Posa't còmode

estirat, assegut o dret

## Inspira

profundament pel nas  
com si oloressis una flor

## Espira

tot l'aire abans  
de tornar a  
començar el cicle

8

Mantingues l'aire  
una breu estona  
als pulmons

7

6

## Respiració clavicular

ara eleva les costelles  
i la zona alta del tòrax

3

## Respiració abdominal

comença inflant la  
part baixa dels  
pulmons

4

## Respiració costal

continua inflant. Nota  
com les costelles se  
separen

5



Busca un espai tranquil i lluny de la contaminació atmosfèrica



Infermera  
virtual

[www.infermeravirtual.com](http://www.infermeravirtual.com)



COL·LEGI OFICIAL  
INFERMERES I INFERMERS  
BARCELONA