21



BREATHE

MIND / 021

편안한 호흡을 찾는 자리

억지로 깊게 쉬지 않아도 돼요.

01

자세

등이 지지되는 편안한 자세를 찾아요.

02

호흡

무리하지 않는 범위에서 천천히 쉬어요.

03

반응

불편하면 멈추고 평소 호흡으로 돌아와요.

공공자료 기반 건강정보
일반 정보이며 개인별 진단·처방이 아닙니다.
NHS · Breathing for stress