MIND / 027

호흡 연습의 개인차

편안함을 기준으로 살펴요.



01

자연스럽게

숨을 억지로 깊게 밀어 넣지 않아요.

02

환경

편한 자세와 옷차림을 찾아요.

03

중단

어지럽거나 불편하면 멈춰요.

공공자료 기반 건강정보

일반 정보이며 개인별 진단·처방이 아닙니다.

NHS · Breathing for stress