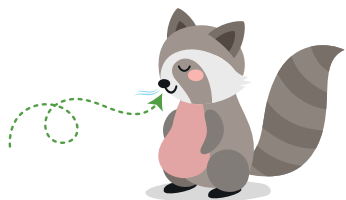


## RESPIRA

Respirare bene e profondamente aiuta a sentirsi bene con se stessi.

### Inspirazione



Quando inspiriamo a fondo, l'aria entra dal naso o dalla bocca e riempie i polmoni. Sentiamo il petto allargarsi e anche la pancia gonfiarsi come un palloncino.

### Espirazione



Quando espiriamo fino in fondo, l'aria esce dal corpo e il palloncino si sgonfia. Questo aiuta a rilassare tutti i muscoli.

Proviamo insieme ? **Segui con il dito gli aculei del riccio mentre respiri profondamente.** Puoi fare una piccola pausa tra ogni inspirazione e ogni espirazione.

