



Valutazione: controlla la tua respirazione

Usa la check list per controllare se respiri in modo corretto mentre parli.

CHECK LIST			
DOMANDE	SI	NO	Aspetti da cambiare o migliorare
Inspiri attraverso il naso?			
Espandi l'addome mentre inspiri?			
Tieni le spalle ferme e rilassate mentre inspiri?			
Espiri con la bocca?			
Contra i muscoli addominali mentre espiri?			
Fai delle pause sufficienti per riprendere fiato?			