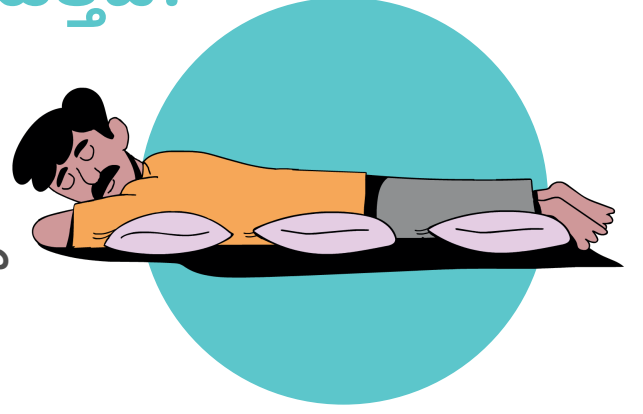


# ಹೊಟ್ಟೆ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗುವುದು ಅಂದರೆ ಏನು? ಅದು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

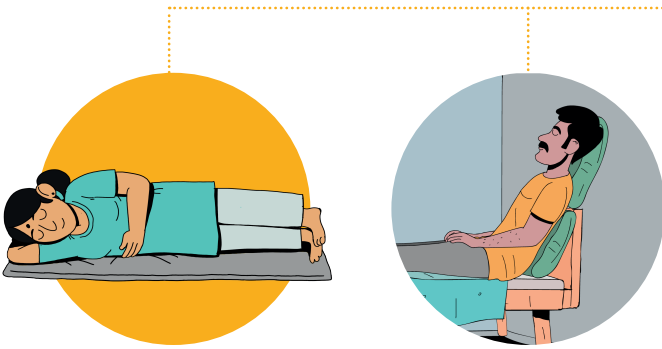
ಪ್ರೋನಿಂಗ್ ಉಸಿರಾಟ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಲು ಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಹೀಗೆಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗುವುದು.

ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಮಟ್ಟವು 96 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಾಗ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು, ಮತ್ತು ರೋಗಿಯು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೀಗೆ ಮಾಡಲು ಮನಸ್ಸಿರಬೇಕು.



## ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು

- 1 ದಿಂಬನ್ನು ಎದೆಯ ಅಡಿ ಮತ್ತು 1 ದಿಂಬನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅಡಿ ಇರಿಸಿ. ಎದೆಯ ಚಲನೆಗೆ ಅನುವಾಗುವಂತೆ ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ಅಂತರವಿರಬೇಕು.
- 2 ದಿಂಬುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ.
- 3 ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಒಂದು ಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಕೆಳಗೆ ಒಂದು ತೋಳನ್ನು ಒತ್ತಿಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- 4 ಇನ್ನೊಂದು ತೋಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಾಚಬಹುದು ಅಥವಾ ದೇಹದ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಬಹುದು; ನಿಮಗೆ ಆರಾಮವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.
- 5 ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಅಡಿ ಒಂದು ದಿಂಬನ್ನು ಸಹ ನೀವು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- 6 ಆರಾಮವಾಗಿದ್ದು, ಸರಾಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.
- 7 30 ನಿಮಿಷದಿಂದ 2 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಹೀಗೆ ಇರಿ. ನೀವು ಇದನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ 3-4 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬಹುದು.
- 8 ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಎಡಗಡೆ, ಬಲಗಡೆ ತಿರುಗಿ ಮಲಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ಬೆನ್ನಿಗೆ ದಿಂಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೂರಬಹುದು. ಆಗ್ಲಾಗ್ಲಿ ಭಂಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾ ಪ್ರತೀ ಭಂಗಿಯಲ್ಲೂ 30 ನಿಮಿಷ ಇರುವ ಹಾಗೆ ಎರಡು ಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬಹುದು.



## ಹೀಗೆ ಇದ್ದರೆ ಮಾಡಬೇಡಿ

- ನಿಮಗೆ ಬಿಸಿ ಅಥವಾ ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದರೆ
- ಊಟ ಮಾಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಮಾಡಬೇಡಿ - ಕನಿಷ್ಠ 1 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಕಾಯಿರಿ