

ಆಳವಾದ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಾನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬಹುದು? ಅದು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನೀರಿನ ಹಬೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಮತ್ತು ಅದಿಲ್ಲದೆಯೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಅನಾರೋಗ್ಯದ ನಂತರ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.



ಕ್ರಮಗಳು:

- 1 ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
- 2 ದೇಹ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ.
- 3 ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ.
- 4 ಉಸಿರು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
- 5 ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೆರೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ.
- 6 ಪ್ರತೀ ಸಲ 10 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.

ನೀವು ಇದನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ 3-4 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬಹುದು.



ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು:

- ಮುಚ್ಚಿದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಾಸ್ಕ್ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ.
- ನಿಮಗೆ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಪಮಾನ ಅಥವಾ ಎದೆ ನೋವು ಇದ್ದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ತಲೆಸುತ್ತು ಅಥವಾ ಎದೆಬಡಿತ ಭಾಸವಾದರೆ, ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

