

मी श्वासोच्छ्वासाचे व्यायाम कसे करावेत? ते कशी मदत करतात?

हे व्यायाम वाफ घेतल्यानंतर आणि त्याशिवाय देखील करता येतात.

ते आजारी पडल्यानंतर बरे होण्यास मदत करू शकतात.



टप्पे :

- 1 एका खुर्चीवर बसा
- 2 आपले शरीर शिथिल ठेवा
- 3 आपल्या नाकातून हळूहळू श्वास घ्या
- 4 श्वास रोखून धरा
- 5 तोंड उघडे ठेवून हळू हळू आपला श्वास सोडा
- 6 एकाच वेळी 10 वेळा करा



आपण दिवसातून 3-4 वेळा पुनरावृत्ती करू शकता.

सावधगिरी:

- 1 हे फक्त बंद खोलीतच करा. आपला मास्क काढा
- 2 आपल्याला श्वासोच्छ्वासाची समस्या, उच्च ताप किंवा छातीत दुखत असल्यास हे करू नका
- 3 आपल्याला चक्कर आल्यास किंवा धडधड झाल्यास थांबा

