

ਮੈਂ ਡੂੰਘੀ ਸਾਹ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਭਾਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਕਦਮ

- 1 ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠੋ।
- 2 ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਲੈਣ ਦੇ।
- 3 ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਓ।
- 4 ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਰੋਕੋ
- 5 ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ।
- 6 ਇਹ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ 10 ਵਾਰ ਕਰੋ।



ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3-4 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

- 1 ਇਹ ਸਿਰਫ ਬੰਦ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕਰੋ। ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਹਟਾਓ।
- 2 ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ, ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰੋ।
- 3 ਇਹ ਕਰਨਾ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਧੜਕਨ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

