

# मैं गहरी साँस लेने के व्यायाम कैसे कर सकता हूँ? यह कैसे मदद करता है?

यह व्यायाम भाप लेने के बाद और इसके बिना भी किए जा सकते हैं।

बीमारी के बाद, ये ठीक होने में मदद कर सकते हैं।



## चरण:

- 1 एक कुर्सी पर बैठें।
- 2 अपने शरीर को ढीला रखें।
- 3 अपनी नाक से धीरे-धीरे सांस लें।
- 4 अपनी सांस को रोके।
- 5 मुँह को खुला रखते हुए धीरे-धीरे सांस छोड़ें।
- 6 एक बार में ऐसा 10 बार करें।



आप इसे एक दिन में 3-4 बार दोहरा सकते हैं।

## सावधानियां :

- 1 इसे बंद कमरे में ही करें। अपना मास्क हटा लें।
- 2 अगर आपको सांस लेने में तकलीफ़, तेज़ बुखार या सीने में दर्द हो तो ये न करें।
- 3 अगर आपको चक्कर आ रहा है या घबराहट हो रही है, तो रुक जाइये।

