

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

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನೀರಿನ ಹಬಿ 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 ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ 10 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ



ನೀವು ಇದನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ 3-4 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬಹುದು

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು:

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

