

# ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

## Deep Breathing Exercises

ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ, ਵਿਆਕੁਲ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਪੀੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ। ਤੁਸੀਂ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿ ਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕਿਸੇ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੌਖੇ ਕਦਮ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਸਹਿਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

Deep breathing can help relieve tension and offer comfort. Use deep breathing when you feel worried, restless, upset, or in pain. You can do this while standing or waiting for an appointment. You can learn these simple steps in a few minutes but it will come more naturally with daily practice.

### ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

#### Follow these steps:

1. ਆਰਮਦਾਇਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਪੈ ਜਾਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕਰੌਸ ਨਾ ਕਰੋ।  
Sit or lie down in a comfortable position. Do not cross your arms or legs.
2. ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀ ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਹਥੇਲੀ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ (ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਧੁੰਨੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ)।  
Place the palm of one hand on the middle of your chest. Place your other palm on your abdomen (the area between the bottom of your ribcage and your navel.)
3. ਆਮ ਵਾਂਗ ਸਾਹ ਲਓ। ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਅਤੇ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਉੱਪਰ ਉਠਦੇ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।  
Breathe as you normally do. Feel the rise and fall of your hands as you breathe in and out, in and out, in and out...
4. ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਢਿੱਡ ਇੱਕ ਗੁਬਾਰੇ ਵਾਂਗ ਹੈ।  
Imagine as you breathe in that your stomach is like a balloon.

ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਢਿੱਡ ਗੁਬਾਰੇ ਵਾਂਗ ਫੁੱਲੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਉਤਾਰ ਨੂੰ ਜਾਵੇਗਾ।

Rest your hand on your stomach and your hand will rise up as you inflate the balloon.

ਸਾਹ ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਗੁਬਾਰਾ ਪਿਚਕੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਸਮੇਂ ਢਿੱਡ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਧੱਕਣਾ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)।

As you breathe out, the balloon should deflate and your hand should fall. (The first few times you try this, it may be helpful to gently push your stomach in as you breathe out).

5. ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਤੋਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਸਾਹ ਉੱਪਰ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ  
Keep breathing from your stomach for a few minutes. To stay focused on your breathing

6. ਹਰ ਵਾਰੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਸਮੇਂ ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤਕ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ (1...2...3...) ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ “ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਓ” ਅਤੇ “ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਾਹ ਛੱਡੋ”।  
Begin to silently count to three each time you breathe in and out (1...2...3...) you can say to yourself “relax in” and “relax out”.

ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਬਾਕਾਇਦਾ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਪਵੇ।

If you can, practice deep breathing at least five minutes a day. After regular practice you may not need to do all the steps.

### ਵਸੀਲੇ:

#### Resources:

- ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਅਭਿਆਸ ਲਈ [Soundcloud](#) (ਸਾਊਂਡਕਲਾਊਡ) ਉੱਪਰ ਉਪਲਬਧ BC Cancer Mindfulness & Meditation and Relaxation & Guided Imagery ਆਡੀਓ ਪਲੇਲਿਸਟਾਂ ਦੇਖੋ। Soundcloud app ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ ਅਤੇ BC Cancer playlists ਲੱਭੋ।  
For a guided practice try BC Cancer Mindfulness & Meditation and Relaxation & Guided Imagery audio playlists available on [Soundcloud](#). Download the Soundcloud app and search BC Cancer playlists.
- ਤਣਾਅ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੇ ਜਾਂ “Managing Stress While Living with Cancer” ਨਾਂ ਦੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ, [ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ Emotional Support – Managing Stress (ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸਹਾਰਾ – ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ) ਲੱਭੋ।  
Learn more about stress or watch an instructional video called “Managing Stress While Living with Cancer”, go to the [BC Cancer Website](#) and search “Emotional Support – Managing Stress”