

ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ਾਂ

Deep Breathing Exercises

ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਕਰਨ, ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਣਾਅ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ, ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਰਦ ਵਿਚ ਹੋ ਤਾਂ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਵਾਲੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ, ਸਫ਼ਰ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਸਮੇਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਊਂਡਕਲਾਊਡ ਤੇ ਸੰਗੀਤ ਸੂਚੀ ਹੈ - soundcloud.com/phsabc. ਇੱਥੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ, ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਗਾਈਡਿਡ ਕਲਪਨਾ-ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਵੀ ਸੰਗੀਤਕ ਸੂਚੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਤੇ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੇ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੁਫਤ ਸਾਊਂਡਕਲਾਊਡ ਐਪ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਟਰੈਕ ਵੀ ਖੋਜ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੁਝਾਅ Suggestions:

1. ਆਰਾਮ ਵਾਲੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਲੇਟ ਜਾਓ।
2. ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀ ਤਲੀ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ। ਦੂਜਾ ਹੱਥ ਪੇਟ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਹੋ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।
3. ਆਮ ਵਾਂਗ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਉੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਆਉਂਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ, ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ.....
4. ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਸੋਚੋ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਭੁਕਾਨੇ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਵਿਚ ਹਵਾ ਭਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪੇਟ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਉੱਠਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਭੁਕਾਨੇ ਦੀ ਹਵਾ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਵੀ ਹੇਠਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਭਟਕ ਰਿਹਾ ਧਿਆਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
5. ਕੁੱਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪੇਟ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਸਾਹ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਮਨ ਵਿਚ (“1..2..3..”) ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਮਨ ਵਿਚ ਕਹੋ “ ਆਰਾਮ”।
6. ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।
7. ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਸਿੱਖ ਲਵੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਵਾਲੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਲਈ 4 ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਕਦਮ ਦੀ ਹਰ ਵਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।