



# تنفس آرام

تنفس آهسته (دیافراگم) بدن را آرام می کند



## "من در آرامش هستم."

برای آرامش بیشتر در هنگام این تمرین تنفس، بهتر است بنشینید یا اینکه دراز بکشید. چشمان خود را بسته و به درون خود متمرکز شوید. به آرامی نفس کشیدن را شروع کنید. آرام باشید. حالا نفس های آهسته و عمیق بکشید. (سعی کنید هوا را در ریه ها به سمت شکم به سمت سینه هدایت کنید. حتی بهتر است یک دست را روی بالای سینه قرار دهید و دست دیگر را برای هدایت جریان هوا در ریه ها، روی شکم بگذارید) دقت کنید که هنگام تنفس شکم شما بزرگتر شده و در زمان بازدم هوا به آرامی از شکم شما بیرون کشیده می شود. این فرایند را چند دور تکرار کنید و به صدای نفس خود گوش دهید. آیا احساس راحتی و آرامش بیشتری می کنید؟

احتیاط: در صورت مشکلات تنفس، فشار خون یا مشکلات قلب به آرامی این حرکت را انجام دهید.

© Happy Poses 2020

برای اطمینان از این که این تمرینات برای شما مناسب است، به یک متخصص بهداشت و درمان مراجعه کنید.