

شیوه تنفس آرامش بخش



این راهنما برای کودکان و بزرگسالان کاربرد دارد:

۱- دستتان را بر روی شکم قرار دهید.

۲- به آرامی از طریق بینی نفس بکشید، به طوری که شکم بالا بیاید.

۳- حالا اجازه دهید تا نفس تان به آرامی از طریق دهان خارج شود. قرارداشتن دستها بر روی شکم باعث می شود تا هوا راحت تر خارج شود. البته شکم را نباید فشار داد.

۴- چندین بار این کار را انجام دهید.

نکته: به کودکان یاد آور شوید که تمرین تنفس آرامش بخش به خصوص هنگام خستگی، هنگامی که برای کار مهمی مثل امتحان دادن آماده می شویم، یا مواقعی که ممکن است مقداری استرس داشته باشیم، مفید است.