



# تمرین های تنفسی برای ریلکس شدن

## تنفس شکمی

۱

یک دستتان را روی قلبتان و دست دیگرتان را روی شکمتان بگذارید. به شکل طبیعی تنفس کنید، و به بالا و پایین رفتن قفسه سینه و شکمتان توجه کنید. این تمرین را تا حدود ده نفس ادامه دهید.

## ۱، ۲، ۳.....تثانی!

۲

موقع دم با سرعت کم از ۱ تا ۳ بشمارید (یواش یا با صدای بلند). بعد همراه با بازدم یک آه طولانی بکشید. این تمرین را چند بار تکرار کنید تا این که احساس کنید آرام شده اید.

## تنفس ماری

۳

موقع دم تنفستان عادی باشد. موقع بازدم مثل مار صدای سسسسسسس در آورید.



## تنفس زنبوری

۴

موقع دم تنفستان عادی باشد. موقع بازدم هوا را به مدت طولانی و با صدای زنبور بیرون دهید.

## تنفس پری

۵

یک پر نرم را در یک دستتان بگیرید و آن دست را موقع دم بالا ببرید. پر را ول کنید و همین طور که حرکت آن را به طرف زمین تماشا می کنید هوا را آرام از سینه تا بیرون دهید. سعی کنید بازدمتان به اندازه رسیدن پر به زمین طول بکشد.

