

# تنفس اليوغا

مقدمة: قد يكون التعامل مع المواقف الصعبة أمرًا مرهقًا. من المهم أن تتعلم كيفية إدارة مشاعرك بشكل فعال. سيساعدك هذا النشاط على التأقلم مع مشاعرك بالارتباك أو القلق ويساعدك على بناء مرونتك الداخلية.

## أنشطة الرفاهية والمرونة

### الوقت

5 إلى 20 دقيقة

### الصعوبة

سهل

### الموارد

مكان هادئ

### الخطوة 1

- اجلس في وضعية بادماسانا، أي وضعية اللوتس (وضع القرفصاء).
- المس قاعدة إبهامك الأيسر بطرف إصبع السبابة.
- ضع يدك اليسرى على الركبة اليسرى مع توجيه راحة يدك لأعلى.
- ضع إصبع السبابة والوسطى من يدك اليمنى على الجبهة بين الحاجبين.
- أغلق فتحة الأنف اليمنى بإبهامك.
- تنفس 10 مرات من فتحة أنفك اليسرى.
- تنفس بعمق وببطء دون إصدار أي صوت.
- افتح فتحة الأنف اليمنى وأغلق الفتحة اليسرى بإصبعك البنصر.
- تنفس 10 مرات من فتحة الأنف اليمنى.

### الخطوة 2

- اتخذ نفس الوضع كما هو مذكور أعلاه. استنشق من فتحة أنفك اليسرى.
- في نهاية الاستنشاق، أغلق كل من فتحتي الأنف واحتفظ بالانس بالداخل.
- افتح فتحة أنفك اليمنى وقم بالزفير.
- استنشق من نفس فتحة الأنف (اليمنى).
- أغلق كلا فتحتي الأنف وتحبس أنفاسك.
- تنفث من منخارك الأيسر.
- لا بدّ أن يكون قياس الاستنشاق والاحتباس والزفير 1:1:1.
- كرر 10 مرات.

