

瑜伽呼吸法

緒言：處理難題時可能會有壓力。學習如何有效地管理自己的情緒很重要。這項活動將幫助你應對不知所措或焦慮的感覺，並協助建立內在復原力。

健康和復原力活動

時間

5至20分鐘

難度

簡單

所需物資

一處安靜的地方

第1步

- 打蓮花坐（交叉盤腿姿勢）。
- 左手的食指指尖與拇指根部相觸。
- 左手放在左膝上，掌心朝上。
- 將右手的食指和中指放在眉毛之間的額頭上。
- 用拇指閉上右鼻孔。
- 用左鼻孔呼吸10次。
- 慢慢地深呼吸，不作一聲。
- 放開右鼻孔，用無名指按壓左鼻孔。
- 用右鼻孔呼吸10次。

第2步

- 沿用上述姿勢。以左鼻孔吸氣。
- 吸氣後，關閉兩個鼻孔，將那口氣留在體內。
- 打開你的右鼻孔並呼氣。
- 從同一個（右）鼻孔吸氣。
- 閉上兩個鼻孔，屏住呼吸。
- 從左鼻孔呼氣。
- 吸氣、閉氣和呼氣的時間比例應該是1:1:1。
- 重複10次。

