

# শ্বাসপ্রশ্বাসের যোগব্যায়াম

ভূমিকা: কঠিন পরিস্থিতি মোকাবেলার ফলে মনের ওপর চাপ সৃষ্টি হতে পারে। কীভাবে কার্যকরভাবে আবেগ নিয়ন্ত্রণ করতে হয় তা শেখা গুরুত্বপূর্ণ। এই কার্যক্রমের মাধ্যমে আপনি মনের ভারাক্রান্ত হয়ে যাওয়া বা উদ্ভিগ্ন হয়ে ওঠার অবস্থার মোকাবেলা করতে এবং মনের সহনক্ষমতা তৈরি করতে পারবেন।

## সুস্থতা এবং সহনক্ষমতা কার্যক্রম

### সময়

৫ থেকে ২০ মিনিট

### জটিলতা

সহজ

### সরঞ্জাম

নিরিবিলা কোনো জায়গা

#### ধাপ ১

- পদ্মাসনে (দুই পা আড়াআড়ি করে) বসুন।
- তর্জনীর ডগা বাম হাতের বুড়ো আঙুলের গোড়ায় ছুঁয়ে রাখুন।
- হাতের তালু ওপরের দিকে ঘুরিয়ে আপনার বাম হাতটি বাম হাঁটুর ওপর রাখুন।
- ডান হাতের তর্জনী ও মধ্যমা আপনার কপালে দুই ভ্রুর মাঝখানে ছোঁয়ান।
- বুড়ো আঙুল দিয়ে আপনার ডান নাক বন্ধ করুন।
- বাম নাক দিয়ে ১০ বার শ্বাস নিন।
- কোনো শব্দ না করে ধীরে ধীরে ও গভীর শ্বাস নিন।
- আপনার ডান নাক খুলে হাতের অনামিকা দিয়ে বাম নাক বন্ধ করুন।
- ডান নাক দিয়ে ১০ বার শ্বাস নিন।

#### ধাপ ২

- ওপরের মতো একই ভঙ্গিতে বসুন। বাম নাক দিয়ে শ্বাস নিন।
- শ্বাস টেনে নিয়ে দুই নাক বন্ধ করে শ্বাস ধরে রাখুন।
- ডান নাক খুলে শ্বাস ছাড়ুন।
- একই (ডান) নাক দিয়ে শ্বাস নিন।
- দুই নাক বন্ধ করে শ্বাস ধরে রাখুন।
- বাম নাক খুলে শ্বাস ছাড়ুন।
- শ্বাস নেয়া, ধরে রাখা ও ছাড়ার অনুপাত হবে ১:১:১।
- ১০ বার পুনরাবৃত্তি করুন।

