

PAGHINGA AYON SA YOGA

Nakakapagdulot ng stress ang pagharap sa mahihirap na sitwasyon. Mahalagang malaman kung paano epektibong makokontrol ang iyong mga emosyon. Sa pamamagitan ng aktibidad na ito, matutulungan kang harapin ang nararamdaman mong pagkataranta o pagkabalisa at patatagin ang damdamin mo.

Mga tagubilin

Kalakasan at Katatagan

Oras na Kailangan

5-20 minuto

Hirap

Madali

Mga Kagamitan

Tahimik na lugar

● Unang Hakbang

- Umupo sa posisyong Padmasana o lotus pose (magkaekis ang mga binti).
- Pagdikitin ang ibabang bahagi ng kaliwang hinlalaki mo at dulong bahagi ng hintuturo mo.
- Ipatong ang kaliwang kamay sa kaliwang tuhod nang nakaharap sa itaas ang palad.
- Ilagay ang hintuturo at hinlalato ng kanang kamay mo sa noo mo sa pagitan ng mga kilay.
- Harangan ang kanang butas ng iyong ilong gamit ang hinlalaki mo.
- Huminga nang 10 beses sa kaliwang butas ng iyong ilong.
- Huminga nang mabagal at malalim nang hindi gumagawa ng anumang tunog.
- Alisan ng harang ang kanang butas ng iyong ilong at harangan ang kaliwang butas gamit ang iyong palasingsingan.
- Huminga nang 10 beses sa kanang butas ng iyong ilong.

● Ikalawang Hakbang

- Gawin ang parehong posisyon sa itaas. Huminga paloob sa kaliwang butas ng iyong ilong.
- Sa pagtatapos ng paghinga paloob, harangan ang parehong butas ng ilong at panatilihin ang hininga sa loob.
- Alisan ng harang ang kanang butas ng iyong ilong at huminga palabas.
- Huminga paloob sa kanang butas ng ilong.
- Harangan ang parehong butas ng ilong at pigilan ang paghinga.
- Huminga sa kaliwang butas ng iyong ilong.
- Kailangang 1:1 ang agwat ng paghinga paloob, pagpapanatili ng paghinga, at paghinga palabas.
- Ulitin nang 10 beses.

