

PERNAPASAN YOGA

Pendahuluan: Menghadapi situasi sulit bisa menimbulkan stres. Penting untuk belajar bagaimana mengatur emosi Anda dengan efektif. Aktivitas ini akan membantu Anda mengatasi perasaan kewalahan atau cemas dan membantu Anda membangun ketahanan batin Anda.

Kegiatan Kesehatan & Ketahanan

Waktu

5 sampai 20 menit

Kesulitan

Mudah

Bahan-bahan

Tempat yang sunyi

Instructions

Langkah 1

- Duduklah dalam posisi Padmasana yaitu pose teratai (postur bersila).
- Sentuh pangkal ibu jari kiri Anda dengan ujung jari telunjuk.
- Letakkan tangan kiri Anda pada lutut kiri dengan telapak tangan menghadap ke atas.
- Letakkan jari telunjuk dan jari tengah tangan kanan Anda pada dahi di antara kedua alis.
- Tutup lubang hidung sebelah kanan dengan ibu jari.
- Tarik napas 10 kali dari lubang hidung sebelah kiri.
- Bernapas-lah secara perlahan dan dalam tanpa mengeluarkan suara.
- Buka lubang hidung sebelah kanan dan tutup lubang hidung sebelah kiri dengan jari manis.
- Bernapaslah 10 kali dari lubang hidung sebelah kanan.

Langkah 2

- Ambil posisi yang sama seperti di atas. Tarik napas dari lubang hidung sebelah kiri.
- Pada akhir penghirupan, tutup kedua lubang hidung dan tahan napas di dalam.
- Buka lubang hidung sebelah kanan dan hembuskan napas.
- Tarik napas dari lubang hidung yang sama (kanan).
- Tutup kedua lubang hidung, sambil menahan napas.
- Hembuskan napas dari lubang hidung sebelah kiri.
- Takaran menarik, menahan, dan mengeluarkan napas harus 1:1:1.
- Ulangi sebanyak 10 kali.

