

요가 호흡

소개: 어려운 상황에 대처하는 것은 스트레스가 될 수 있습니다. 감정을 효과적으로 관리하는 방법을 배우는 것이 중요합니다. 이 활동은 압도당하거나 불안한 감정에 대처하고 내면의 회복력을 키우는 데 도움이 됩니다.

웰니스 및 회복탄력성 활동

시간

5분~20분

난이도

쉬움

준비물

조용한 장소

1단계

- 파드마사나 자세, 즉 연꽃 자세(다리를 꼬는 자세)로 앉으세요.
- 검지 끝으로 왼쪽 엄지손가락 밑부분을 터치합니다.
- 손바닥이 위를 향하도록 왼손을 왼쪽 무릎 위에 올려놓습니다.
- 오른손 검지와 중지를 눈썹 사이 이마에 올려놓습니다.
- 엄지손가락으로 오른쪽 콧구멍을 막습니다.
- 왼쪽 콧구멍으로 10회 숨을 쉽니다.
- 소리 내지 않고 천천히 깊게 숨을 쉽니다.
- 오른쪽 콧구멍을 열고 약지로 왼쪽 콧구멍을 닫습니다.
- 오른쪽 콧구멍으로 10회 숨을 쉽니다.

2단계

- 위와 같은 자세를 취합니다. 왼쪽 콧구멍으로 숨을 들이 쉽니다.
- 흡입이 끝나면 양쪽 콧구멍을 닫고 숨을 안으로 들이마십니다.
- 오른쪽 콧구멍을 열고 숨을 내 쉽니다.
- 같은 쪽(오른쪽) 콧구멍으로 숨을 들이 쉽니다.
- 숨을 참으면서 양쪽 콧구멍을 닫습니다.
- 왼쪽 콧구멍으로 숨을 내 쉽니다.
- 흡입, 유지, 날숨의 비율은 1:1:1이어야 합니다.
- 10회 반복합니다.

