

PULSED LIP BREATHING.
स्पंदित होठों से साँस लेना।

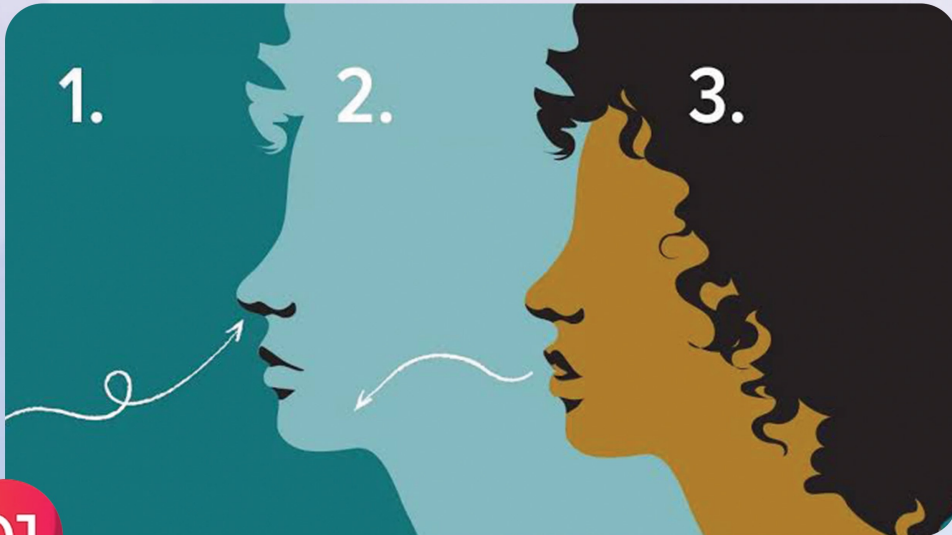
1. यह व्यायाम बैठे हुए करना है
2. आपको नाक से साँस लेना है और मुँह से साँस छोड़ना है।
3. साँस छोड़ते समय ध्यान रखें कि मुँह से मोमबत्ती बूझाते हैं उसी तरह धीरे धीरे साँस छोड़नी है



02

DIAPHRAGMATIC BREATHING EXERCISES
डायाफ्रामिक श्वास लेने का व्यायाम

1. यह व्यायाम बैठे या लेटे हुए कर सकते है।
2. अपना एक हाथ ऊपरी छाती पर रखें और दूसरा हाथ पेट के ऊपरी भाग पर रखें।
3. नाक से साँस लेना है और जब आपकी छाती पूरी भर जाए तो हवा को आराम से धीरे धीरे मुँह से बाहर निकालनी है।
4. यह व्यायाम आपको 5 बार करना है।



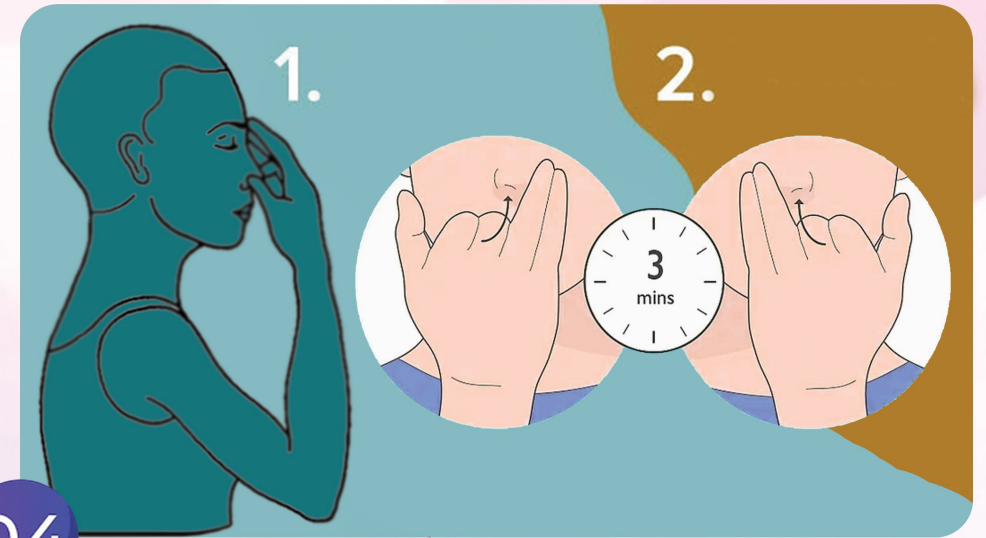
01

DEEP BREATHING EXERCISES
गहरी साँस लेने के व्यायाम

1. यह व्यायाम बैठे हुए करना हैं
2. नाक से लंबी और गहरी साँस लें।
3. साँस को रोक के रखें, 5 तक गिनती करें और उसके बाद साँस को मुँह से बाहर निकालें।
4. इस व्यायाम को 5 बार करें



03



04

ALTERNATE NOSTRIL BREATHING
अनुलोम-विलोम

1. यह व्यायाम बैठे हुए करना हैं।
2. शुरुआत और अंत हमेशा बायें नथुने से ही करनी है।
3. नाक का दाया नथुना बंद करें और बाएं से लंबी साँस छोड़ें।
4. फिर बाएं नथुने को बंद करके, दायी तरफ़ से लंबी साँस छोड़ें।
5. वापस दायें नथुने से ही लंबी साँस ले और बाएं तरफ़ से छोड़ें।
6. इसको 5-15 मिनट तक करें