

# ਪੇਟ ਵਿਚ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

## Abdominal Breathing

### ਉਦੇਸ਼

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨਾਲ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਘੱਟ ਛੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਹੋਵੋਗੇ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਿੰਪੇਖੈਟਿਕ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਉਤੇਜ਼ਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਸਬੰਧ “ਲੜਾਈ, ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਦੀ ਉਡਾਰੀ ਜਾਂ ਡਰ ਕੇ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਣ” ਜਿਹੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੇਟ ਵਿਚ ਛੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰਿਲੈਕਸ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸਾਹ ਪੈਰਾਸਿੰਪੇਖੈਟਿਕ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਉਤੇਜ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਰਾਮਦਾਇੰਕ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਕਾਰਵਾਈ

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣਾ ਇੱਕ ਹੱਥ ਛਾਤੀ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੱਥ ਪੇਟ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਕੁੱਝ ਚਿਰ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਹੱਥ (ਜੇ ਕੋਈ) ਹਿੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਉਪਰ ਵਾਲਾ ਹੱਥ ਹਿੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਘੱਟ ਛੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਫਿਕਰ/ਚਿੰਤਾ ਵਧਾਏਗਾ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਥੱਲੇ ਵਾਲਾ ਹੱਥ ਹਿੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੇਟ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਲੈਕਸ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
- ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੇਟ ਵਿਚ ਛੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣੇ ਸਿੱਖੋ।

ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ:

- ਜਦੋਂ ਪੇਟ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਜਾਂ ਨੀਵਿਆਂ ਕਰੋ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਭੁਕਾਨਾ ਫੁਲਾ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਤਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਭੁਕਾਨੇ ‘ਚੋਂ ਹਵਾ ਨਿਕਲ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਹ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋਗੇ ਉਤੇਨਾ ਹੀ ਛੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਦਿਨ ਵਿਚ 2 ਵਾਰ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

# Abdominal Breathing

## Purpose

- Your breathing is directly related to the level of tension you carry in your body.
- If you breathe shallowly, in your chest, you will become more tense and more anxious. This kind of breathing stimulates the sympathetic branch of your nervous system, which is connected to the “fight, flight or freeze” response.
- If you breathe deeply, in your abdomen, you will become more relaxed. This type of breathing stimulates the parasympathetic nervous system, which triggers a relaxing and calming response.

## Process

### TO DISCOVER HOW YOU ARE BREATHING NOW:

- Put one hand on your chest and one hand on your abdomen (belly). Pay attention to how you are breathing for a few moments. Observed which hand (if any) is moving.
- If it is your top hand, you are breathing mostly in your chest — shallowly. This kind of breathing will increase body tension and stress/anxiety.
- If it is your bottom hand, then you are breathing in your abdomen. This will help you to relax and calm down.
- The idea is to learn to breathe in your abdomen more.

### PRACTICING BREATHING:

- When practicing abdominal breathing, put both hands on your abdomen and close or lower your eyes.
- First, breathe out fully. Then, as you breathe in, let your abdomen expand. You can imagine that you are gently filling up a balloon in your belly.
- Then just let go and feel the balloon emptying slowly and your abdomen flattening as you exhale.
- The more fully you breathe out, the easier it is to breathe in deeply.
- Practice breathing this way for 5 minutes twice a day.

CONTINUED ON NEXT PAGE