

SANTE MANTAL

RESPIRASYON 4-7-8

Egzèsis respirasyon yo se yon bon mwayen pou w detann ou, diminye tansyon, ak soulaje estrès. Li fasil pou w aprann egzèsis respirasyon yo. Ou kapab fè respirasyon 4-7-8 la nenpòt kote epi nenpòt lè w vle.

Ou kapab gade videyo sou respirasyon 4-7-8 la a.



Li rekòmande pou w fè egzèsis sa a avèk zanmi oswa fanmi. Ou kapab fè egzèsis sa a chita, kouche, kanpe, oswa nenpòt pozisyon ou alèz.



Nivo difikilte:
Entèmedyè

Li rekòmande pou w metrize
respirasyon nan vant lan dabò anvan w
pratike teknik respirasyon 4-7-8 la.



ENSTRIKSYON

1. Pou w kòmanse, mete yon men sou vant ou epi mete lòt la sou pwatrin ou.

2. Respire lan epi fò nan vant ou epi konte sou kat (4) an silans pandan w ap rale souf ou.



4 Segonn

3. Kenbe souf ou epi konte an silans soti nan en (1) rive sou sèt (7).



7 Segonn

4. Lage souf ou nèt pandan w ap konte soti nan en (1) rive sou uit (8). Eseye mete tout lè a deyò nan poumon w anvan w rive sou uit.



8 Segonn



5. Refè menm bagay la twa (3) a sèt (7) fwa oswa jiskaske w santi w pi kalm.



Note jan w santi w nan fen egzèsis la. Si egzèsis te mache byen pou ou, ajoute li nan lis resous ou pou w itilize lè w e strese.

Enstriksyon pou respirasyon 4-7-8 la baze sou resous sa a ki soti nan òganizasyon CIGNA.

Si w vle jwenn plis enfòmasyon sou diferan estrateji adaptasyon pèsònèl yo, ale sou sitwèb Sant Resous nou genyen pou Timoun ki Pa Gen Moun Akonpaye yo a, ki se: ucresourcecenter.org.