

## SANTE MANTAL RESPIRASYON NAN VANT

Respirasyon nan vant oswa respirasyon pwofon se youn nan pi bon mwayen pou nou diminye estrès nan kò nou. Rezon an se paske lè w respire fò, kò w voye yon mesaj bay sèvo w pou li detann li. Apresa, sèvo w voye mesaj sa a bay rès kò w. Egzèsis respirasyon yo se youn bon mwayen pou w detann ou, diminye tansyon, ak soulaje estrès. Estrateji sa a pèmèt nou pi byen reyaji fas ak emosyon nou yo ak evènman nou pa renmen yo oswa evènman ki fè nou malalèz yo.



▶ Ou kapab gade videyo sou respirasyon nan vant lan [la a](#). Li rekòmande pou w fè egzèsis sa a avèk zanmi oswa fanmi.



### ENSTRIKSYON

1. Chita oswa kouche nan yon pozisyon ou alèz.

2. Mete yon men sou vant ou jis anba kòt ou epi mete lòt men an sou pwatrin ou.



3. Rale yon gwo souf nan nen w epi kite vant ou pouse men w devan. Pati pwatrin nan pa ta dwe bouje.



4. Lage souf ou nan lèw ou kòm si ou t ap sifle. Mete men w sou vant ou epi itilize l pou ede pouse tout lè a deyò dousman.



5. Fè egzèsis respirasyon sa a twa (3) a dis (10) fwa. Pran tan w avèk chak respirasyon.



Remake 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 santi w estrese.



Enstriksyon pou respirasyon nan vant lan 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](http://ucresourcecenter.org).