

SANTÉ MANTAL

RESPIRASYON KONPLÈ

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 konplè a nenpòt kote epi nenpòt lè w vle.

- ▶ Ou kapab gade videyo sou respirasyon konplè a la a. Li rekòmande pou w fè egzèsis sa a avèk zanmi oswa fanmi.



Nivo Difikilte:

Entèmedyè

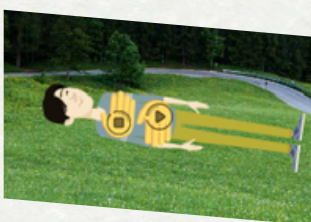
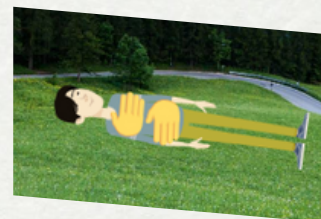
Li rekòmande pou w metrize respirasyon nan vant lan dabò anvan w pratike respirasyon konplè a.

ENSTRIKSYON



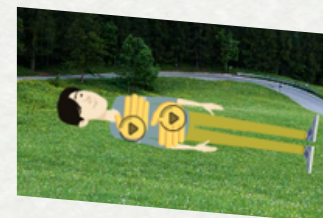
1. Ou kapab fè egzèsis sa a nan nenpòt pozisyon. Men, pandan w ap aprann, li pi bon pou w kouche sou do avèk jenou w koube.

2. Mete men goch ou sou vant ou epi mete men dwa ou sou pwatrin ou. Gade jan men w ap bouje pandan w ap rale ak lage souf ou.



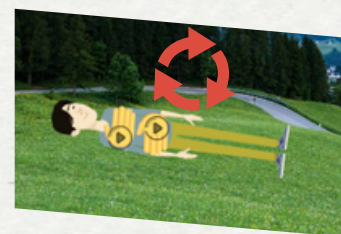
3. Aprann fason pou w ranpli pati anba poumon w lè w respire yon fason pou men (goch) ki sou "vant" ou an soule lè w rale souf ou, epi men (dwa) ki sou "poumon" w lan rete an plas. Toujou rale souf ou nan nen w epi lage li nan bouch ou. Fè sa uit (8) a dis (10) fwa.

4. Apre w fin ranpli ak vide pati anba poumon ou uit (8) a dis (10) fwa, ajoute dezyèm etap la nan respirasyon w: premyeman, rale souf ou nan pati anba poumon w tankou nan etap anvan an, epi apresya kontinye rale souf ou nan pati anlè poumon an. Respire lantman epi yon fason regilye. Pandan w ap fè sa, men dwat ou ap monte epi men goch ou ap yon ti jan desann pandan vant ou ap



5. Pandan w ap lage souf ou dousman nan bouch ou, fè yon ti bri sifle. ☺ W ap santi men goch ou bese, apresya men dwat ou ap bese. Pandan w ap lage souf ou, w ap santi tansyon an kite kò w ofiyamezi w ap detann ou deplizanpli.

6. Aprann rale ak lage souf ou konsa pandan twa (3) a senk (5) minit. Remake jan vant ou ak pwatrin ou ap monte desann tankou mouvman vag lanmè yo.



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 estrese.

Enstriksyon pou respirasyon konplè a 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.