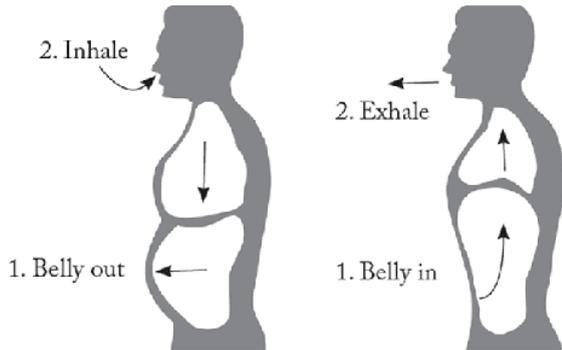


Breathing exercises for wellbeing

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ

Belly or diaphragmatic breathing

This method can lower your stress levels, reduce your blood pressure, and regulate other critical bodily processes.



- Sit or lie down on a comfortable, flat surface.
- Put a hand on your chest and a hand on your stomach.
- Breathe in through your nose
- Fill your stomach and sides of the waist. Keep your chest still.
- Exhale slowly through the lips and gently empty your stomach of air.

Repeat for best results.

ਢਿੱਡ ਸਾਹ

ਇਹ ਵਿਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

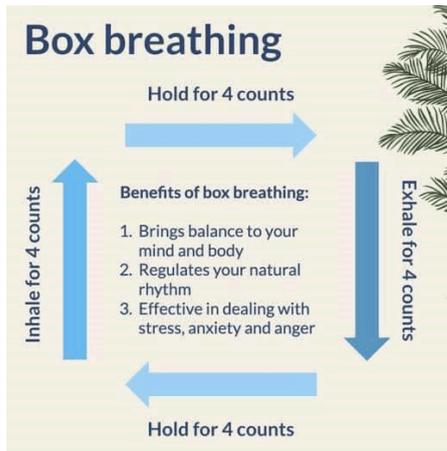
- ਬੈਠੇ ਜਾਂ ਲੇਟ ਜਾਓ
- ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੇਟ 'ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਓ
- ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਅਤੇ ਕਮਰ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰੋ। ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖੋ।
- ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਹਵਾ ਦੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਾਲੀ ਕਰੋ।

ਵਧੀਆ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਦੁਹਰਾਓ।



Box breathing

- Empty your lungs and count to four.
- Keep your lungs empty and count to four.
- Fill your lungs and count to four.
- Keep your lungs full and count to four.



ਬਾਕਸ ਸਾਹ

- ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚਾਰ ਤੱਕ ਗਿਣੋ।
- ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਚਾਰ ਤੱਕ ਗਿਣੋ।
- ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰੋ ਅਤੇ ਚਾਰ ਤੱਕ ਗਿਣੋ।
- ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਚਾਰ ਤੱਕ ਗਿਣੋ।

Conscious breathing

- Sit or lie down in a comfortable place.
- Bring your awareness to your breaths without trying to change how you're breathing.
- Change between normal and deep breaths a few times.
- Note how shallow breathing feels compared to deep breathing.
- Practice your deep breathing for a few minutes.

This will allow your system to settle down, relieving anxiety and stress symptoms. It will also provide many different health benefits.

ਚੇਤਨ ਸਾਹ

- ਬੈਠੇ ਜਾਂ ਲੇਟ ਜਾਓ
- ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲਿਆਓ।
- ਸਧਾਰਣ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕੁਝ ਵਾਰ ਬਦਲੋ।
- ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਖੋਖਲਾ ਸਾਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਇਸ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।

Version 6 - You may download, print, photocopy, and distribute this leaflet free of charge as long as you credit ROOH Health & Wellbeing and no profit is gained from its use. Permission to reproduce it in any other way must be obtained from us.

www.rooh.org.uk #ROOHHealthWellbeing

