

د گيډي سا ايستني لارښوونه

کله چې مونږ هيجاني کيږو، ځيني وختونه دا هيروو ترڅو سا وباسو. يا يووازي لنډې ساوي باسو، دا هغه پوره آکسيجن چې بدن ورته اړتيا لري نشي پوره کولای.

د گيډي سايستنه د آرامۍ له احساس او د رواني فشار کمولو سره مرسته کوي.

د گيډي سايستنه د آرامۍ او ژورې سايستني په مانا ده، په هغه حال کې چې گيډه او سږې له هوا څخه ډکيږي. تاسي کولای شئ وگورئ چې څرنگه د سايستني په وخت کې ستاسي گيډه راوتلي ښکاري. وروسته بيا آرامه سا راوباسئ او وگورئ چې څرنگه ستاسي گيډه بيا دننه خوا ته ځي.

په ځير سره وگورئ چې څرنگه هوا ستاسي بدن ته ننوځي او څرنگه ورڅخه دباندې راوځي.

د گيډي سايستني سره يوه ښه لوبه:

په آرامۍ سره په شا تکیه وگرئ يا په شا پريوزئ.



داسي خيال وگرئ چې ستاسي گيډه يو بالون دی، چې د سايستني په وخت کې په هوا ډکيږي او بيرته هوا ورڅخه دباندې وځي.

کله چې د گيډي سايستنه ترسره کوئ، خپلي گيډي ته وگورئ چې لويږي او بيا بيرته کوچنی کيږي. تاسي دا هم کولای شئ چې په خپله گيډه د لويې يوه ناوکی کيږدئ او هڅه وگرئ کله چې سا وباسئ، هرڅومره چې کيدای شي دا ناوکی پورته کړئ او بيرته اجازه ورکړئ ترڅو په آرامۍ سره بيرته کښته راشي.

تاسي دا هم کولای شئ ترڅو له يوه کس سره چې دا يې خوببيري د گيډي سايستنه ترسره کړئ. وروسته بيا تاسي کولای شئ تمرين وگرئ چې ستاسي کوم يو کولای شي ډيره ژوره سايستنه ترسره کړي.