

## تعليمات التنفس البطني

عندما ننفعل، ننسى أحياناً أن نتنفس. أو نأخذ أنفاساً قصيرة وضحلة لا تعطي كمية الأكسجين التي يحتاجها جسمنا.

يساعد التنفسي البطني على الشعور بالاسترخاء و الراحة.

**التنفس البطني** يعني التنفس ببطء وعمق بحيث تمتلئ الرئتين بالهواء و يلامس الحجاب الحاجز تجويف البطن. يمكنك أن ترى كيف ينتفخ البطن عندما الشهيق. ثم قم بالزفير ببطء و لاحظ كيف ينكمش بطنك مرة أخرى. راقب كيف يسري الهواء للداخل و الخارج عند التنفس.



### لعبة مسلية عند التنفس البطني:

قم بسند ظهرك بشكل مريح أو استلق على ظهرك.  
تحيل أن بطنك هو بالون يملأ بالهواء أثناء الشهيق، و يفرغ منه أثناء الزفير.  
راقب بطنك كيف يكبر و يصغر أثناء التنفس البطني.  
يمكنك أيضاً وضع ديدوب محشو على معدتك و حاول رفعه ببطء قدر الإمكان أثناء الشهيق، والسماح له بالهبوط ببطء مرة أخرى عند الزفير.  
يمكنك أيضاً القيام بالتنفس البطني مع شخص تحبه. و يمكنكما تجربة لعبة: من يتنفس بعمق و ببطء أكبر.