

## دستورالعمل تنفس شکمی

هنگامی که ما هیجان زده می‌شویم، گاهی اوقات فراموش می‌کنیم نفس بکشیم. یا فقط نفس‌های کوتاه و تخت می‌کشیم، که اکسیژن کافی را آن طور که بدن به آن نیاز دارد، تامین نمی‌کند.

تنفس شکمی به احساس آرامش و کاهش استرس کمک می‌کند.

**تنفس شکمی** به معنای تنفس آرام و عمیق است، در حالی که شکم و ریه‌ها با هوا پر می‌شوند. شما می‌توانید ببینید که چگونه شکم شما هنگام تنفس، برآمده می‌شود. سپس آرام نفس را بیرون دهید و ببینید که چگونه شکم شما دوباره به داخل می‌رود.

با دقت مشاهده کنید که چگونه هوا به بدن شما وارد می‌شود و چگونه از آن خارج می‌گردد.

### یک بازی سرگرم کننده با تنفس شکمی:

به راحتی به پشت تکیه دهید و یا به پشت بخوابید.

تصور کنید که شکم شما یک بالن است، که هنگام نفس کشیدن با هوا پر می‌شود و به هنگام بازدم هوا از آن خارج می‌گردد.

هنگامی که تنفس شکمی انجام می‌دهید به شکم خود نگاه کنید، که بزرگ و مجدداً کوچک می‌شود. شما همچنین می‌توانید یک عروسک اسباب بازی را روی شکم خود قرار دهید و سعی کنید آن را هنگامی که عمل دم را انجام می‌دهید، به آرامی تا جایی که امکان دارد بلند کنید و به هنگام عمل بازدم اجازه دهید تا به آرامی پایین بیاید.

شما همچنین می‌توانید همراه با فردی که دوست دارید تنفس شکمی را انجام دهید. سپس شما می‌توانید تمرین کنید که کدامیک شما می‌تواند عمیق‌تر عمل دم و بازدم را انجام دهد.

