

تمارين التنفس

1. تساعد تقنيات الاسترخاء و التمارين النساء و الفتيات على الشعور بالسيطرة او استعادة السيطرة على الجسم و تهدئة عقولهن من الافكار و المشاعر المضرة. احد امثلة تقنيات الاسترخاء هي النفس العميق. لنرى وصف ذلك هنا
2. تخيلي وجود بالوناً كبيراً داخل معدتك. ضعي يداً واحدة تحت سرة البطن، و تنفسي عن طريق انفك ببطئ لمدة اربع ثوانٍ، اشعري بامتلاء البالون بالهواء—يجب ان تتوسع بطنك. اخرجي الهواء من فمك ببطء لمدة اربع ثوانٍ عند امتلاء البالون. سترتفع و تتحدر يدك مع امتلاء البالون و تفرغ. انتظري ثانيتين ثم اتركي يدك. اعيدي الكرة اكثر من مرة. احرصي على ان يكون الجزء الاعلى من جسمك (الصدر و الاكتاف) مسترخيا و ثابتا عندما تمارسين التنفس عن طريق البطن.