



Fig 2 :ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ ೨

1.2 ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ ೨ : ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನ

ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ , ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು interlock ಮಾಡಿ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮುಂದೆ stretch ಮಾಡಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಹಿಂದಿರುಗಿಸಿ . ಅದೇ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮತ್ತೆ ೧೫೫ ಡಿಗ್ರಿ ಮತ್ತೆ ೧೮೦ ಡಿಗ್ರಿ ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ೧೦ ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

ಉಪಯೋಗಗಳು

೧. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ

೨. ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ , ಹಾಗೆಯೇ ಇದರಿಂದ tinnitus ಅನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ