



ಡಿಜಿಟಲ್ ಆರೋಗ್ಯ

ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಉಸಿರಾಟ

ಚಟುವಟಿಕೆ

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಏನಾದರೂ ಆಗುವುದರಿಂದ ಅದು ನಮಗೆ ಅಸಮಾಧಾನ, ದುಃಖ ಅಥವಾ ಮುಜುಗರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಏನೋ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಏನನ್ನೋ ಹೇಳಿ ನಂತರ ವಿಷಾದಿಸುವ ಬದಲು, ಶಾಂತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ನಿರ್ಧಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಪಡೆಯಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

- ▶ ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಕೋಪಕ್ಕೆ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಈ ಮನಸ್ಸಿನ ಉಸಿರಾಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ
- ▶ ನೀವು ಶಾಂತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮೌನವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಿ. ನೀವು ಯಾವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ನೀವು ಈಗ ಯಾವುದನ್ನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರೋ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ನೀಡಿ.
- ▶ ನೀವು ಸಿದ್ಧರಾದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಏರಿಳಿತದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಾ ಮೂರು ಬಾರಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಾವು ಮತ್ತೇನೋ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಸಂವೇದನೆ ಹೇಗೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು.
- ▶ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಇರಿಸಿ, ಮತ್ತು ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಆಗುವುದರ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ.
- ▶ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಮಗನಿಸಬಹುದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಗಮನ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬೇರಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎನಿಸಿದರೆ, ಅಥವಾ ನೀವು ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದಾದರೆ, ನೀವು ಶಾಂತವಾಗಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ, ಎಲ್ಲವೂ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಪ್ರತಿ ಸಮಯವೂ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವು ಬೇರಡೆಗೆ ಹೋಗಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸಿದರೆ, ನೀವು ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಅದರ ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.
- ▶ ನೀವು ಬಯಸುವುದಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಒಂದರಿಂದ ಐದರ ತನಕ ಎಣಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಒಂದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.
- ▶ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಲೆಕ್ಕ ತಪ್ಪಿದಾಗ, ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ನಿರಾಶೆಗೊಳ್ಳುವ ಯಾವುದೇ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ಗೊಂದಲಗಳು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ನೀವು ಉಸಿರಾಡಿ, ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ, ಮತ್ತೆ ಉಸಿರು ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಹಾಗೇ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಯಂವೇಗದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡಿ ಮತ್ತು ಮರಳಿ ಮತ್ತೆ ಹಾಗೇ ಉಸಿರಾಡಿ.
- ▶ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಆ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಡಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಅನುಮತಿಸಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ನೀವು ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ದಿನವಿಡೀ, ಈ ರೀತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸದಾದ್ಯಂತ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.
- ▶ ಇದೀಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಉಸಿರಾಟದ ಭಾವನೆಗೆ ಮರಳಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ನೀವು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಅನುಮತಿಸಿ ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಬರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.
- ▶ ನೀವು ಉಸಿರಾಡಿ ಒಂದನೆಯ ಬಾರಿ ಉಸಿರು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ, ಎರಡನೆಯ ಬಾರಿ ಉಸಿರು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಉಸಿರು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ, ಹಾಗೇ ಮತ್ತೆ ಮುಂದಿನ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಈ ಮುಂದಿನ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಅಥವಾ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು.
- ▶ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಏನಾದರೂ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದೀಗ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಇಲ್ಲಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಸಂವೇದನೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ.
- ▶ ನೀವು ಸಿದ್ಧರಾದಾಗ, ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ, ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಿರಿ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಹಾಗೆಯೇ ಸುಮ್ಮನೆ ಮಲಗಿರಬಹುದು.

ನೀವು ಸಿದ್ಧರಾದಾಗ, ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ, ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಿರಿ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಹಾಗೆಯೇ ಸುಮ್ಮನೆ ಮಲಗಿರಬಹುದು.
https://ggie.berkeleyedu/practice/brath-counting-mindfulness-practice-for-tweens-and-teens#tab__2