



# ഡിജിറ്റൽ വെൽനസ്സ്

## ബോധപൂർവ്വം ശ്വാസനം നടത്തൽ

### പ്രവർത്തനം

ചില സമയങ്ങളിൽ നമ്മൾ ഓൺലൈനിൽ ആയിരിക്കുമ്പോൾ, നമ്മെ അസ്വസ്ഥമാക്കുകയോ ദുഃഖിപ്പിക്കുകയോ ലജ്ജിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന എന്തെങ്കിലും സംഭവിക്കുന്നു. നമ്മൾ പ്രതികരണമായി നാം വേദിച്ചേക്കാവുന്ന എന്തെങ്കിലും പറയുകയോ ചെയ്യുകയോ ചെയ്യുന്നതിനുമുമ്പ്, ശാന്തരാകാനും ഏറ്റവും മികച്ച തീരുമാനം ഏതാണ് എന്നതു സംബന്ധിച്ച് വ്യക്തത കൈവരിക്കാനും ഒരു നിമിഷം എടുക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

- ▶ സമ്മർദ്ദം, ഉത്കണ്ഠ, കോപം എന്നിവയെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള കരുത്ത് നേടുന്നതിനായി ബോധപൂർവ്വം ഈ ശ്വാസന പ്രവർത്തനം പരീക്ഷിക്കുക.
- ▶ കിടക്കുക [അല്ലെങ്കിൽ ഇരിക്കുക], അങ്ങനെ നിങ്ങളുടെ ശരീരം വിശ്രമാവസ്ഥയിൽ ആകാൻ അനുവദിക്കുക. നിങ്ങൾ ഇപ്പോൾ എന്താണോ ചിന്തിക്കുന്നത് അതാണ് നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്നത് എന്നത് ശ്രദ്ധിക്കുക.
- ▶ നിങ്ങൾ തയ്യാറായിക്കഴിഞ്ഞാൽ, മൂന്ന് തവണ ആഴത്തിൽ ശ്വാസമെടുക്കുക. ആ സമയത്ത് നിങ്ങളുടെ വയറ് ഉയർന്നുതാഴുന്നതിന് നിങ്ങൾക്കു ശ്രദ്ധ കൊടുക്കാൻ കഴിയും. ഇവിടെ എന്തെങ്കിലും പ്രത്യേകമായി ചെയ്യാനല്ല നാം ശ്രമിക്കുന്നത്, നമുക്ക് എന്ത് തോന്നുന്നു എന്നതിനു ശ്രദ്ധ കൊടുക്കുക.
- ▶ നിങ്ങളുടെ വയറ്റിൽ കൈ വയ്ക്കുക. ഓരോ തവണ ശ്വാസം എടുക്കുമ്പോഴും നിങ്ങളുടെ കൈ അനങ്ങുന്നു എന്നതിനു കഴിയുന്നത്ര ശ്രദ്ധ കൊടുക്കുക.
- ▶ നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് മറ്റെവിടേക്കെങ്കിലും വീണ്ടും വീണ്ടും പോകുന്നതായോ നിങ്ങൾക്ക് അസ്വസ്ഥത അനുഭവപ്പെടുന്നതായോ തിരിച്ചറിയുക — ഇതെല്ലാം സാധാരണമാണ്, തികച്ചും നല്ലതുമാണ്. ഓരോ തവണയും നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ മറ്റെവിടേക്കെങ്കിലും പോകുന്നതായി നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുമ്പോൾ, വയറ്റത്ത് ഇരിക്കുന്ന നിങ്ങളുടെ കൈ ഉയർന്ന് താഴുന്നതിന് വീണ്ടും ശ്രദ്ധ കൊടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- ▶ നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമാണെങ്കിൽ എടുക്കുന്ന ശ്വാസത്തിന്റെ എണ്ണം കൗണ്ട് ചെയ്യാൻ കഴിയും, ഇങ്ങനെ വലിയ എണ്ണത്തിലേക്ക് പോകേണ്ടതില്ല. ഒരുപക്ഷേ നിങ്ങൾക്ക് അഞ്ച് വരെ എണ്ണിയിട്ട് വീണ്ടും ഒന്നിൽനിന്ന് ആരംഭിക്കാം.
- ▶ ഓരോ തവണയും നിങ്ങൾക്ക് എണ്ണം നഷ്ടപ്പെടുമ്പോൾ വീണ്ടും ആരംഭിക്കുക. നിരാശപ്പെടാനുള്ള പ്രവണത ഉണ്ടായെന്നു ശ്രദ്ധിക്കുക — നിരാശപ്പെടേണ്ടതില്ല, അത് ശ്രദ്ധ പതറാൻ കാരണമാകും. ശ്വാസം വലിക്കുക, ഒന്ന്, ശ്വാസം വിടുക, ഒന്ന്; ശ്വാസം വലിക്കുക, രണ്ട്, ശ്വാസം വിടുക, രണ്ട്; നിങ്ങൾക്ക് ആകുന്ന വേഗതയിൽ ഇങ്ങനെ തുടരാം... വീണ്ടും ശ്വാസം വലിക്കുന്നതിലേക്കും വിശ്വാസം വിടുന്നതിലേക്കും വരാൻ കഴിയും.
- ▶ നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് മറ്റു കാര്യങ്ങളിലേക്ക് പോകുന്നെങ്കിൽ അപ്പോഴേക്കും മാത്രമായി അതു ചുരുക്കാൻ കഴിയും. അവ വരാൻ അനുവദിക്കുക, എന്നിട്ട് വീണ്ടും തുടരുക. പല ചിന്തകളും ഉണ്ടാകുക സാധാരണമാണ്. എല്ലാവർക്കുംതന്നെ ദിവസം മുഴുവൻ തുടർച്ചയായി ചിന്തകൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്, ഈ പരിശീലനത്തിന്റെ സമയത്ത് ഉടനീളം.
- ▶ മൃദുവായി തിരികെ വരുക, ഇപ്പോൾ ശ്വാസനത്തിന്റെ ആ അനുഭവത്തിലേക്ക് വീണ്ടും വീണ്ടും വരുക. ചിന്തകളും വികാരങ്ങളും ഉണ്ടാകാൻ അനുവദിക്കുക, എന്നിട്ട് അങ്ങനെയുള്ള ഓരോ വീണ്ടും മടങ്ങിവരുക.
- ▶ ശ്വാസം വലിക്കുക, ഒന്ന്, ശ്വാസം വിടുക, ഒന്ന്; ശ്വാസം വലിക്കുക, രണ്ട്, ശ്വാസം വിടുക, രണ്ട്; എന്നിട്ട് വീണ്ടും അടുത്ത ശ്വാസത്തിലേക്ക് മടങ്ങുക — ആ നിമിഷത്തിലോ തൊട്ടടുത്ത നിമിഷത്തിലോ എന്തെങ്കിലും പരിഹരിക്കാനോ മാറ്റം വരുത്താനോ ശ്രമിക്കരുത്.
- ▶ പകൽനേരത്ത് മറ്റേതെങ്കിലും സമയത്ത്, ചെയ്യേണ്ടതായ മറ്റേതെങ്കിലും കാര്യം കണ്ടേക്കാം. എന്നാൽ ഇപ്പോൾ, ഇവിടെ കിടക്കുക; നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ കൈയുടെ ചലനത്തിൽ, ശ്വാസന സംവേദനത്തിൽ കേന്ദ്രീകരിക്കുക.
- ▶ നിങ്ങൾ തയ്യാറാകുമ്പോൾ, ആഗ്രഹിക്കുന്നപക്ഷം, കണ്ണുതുറന്ന് അനങ്ങാതെ കിടക്കാൻ കഴിയും.

SOURCE Derived from Greater Good Science Centre @ UC Berkeley's GGIE website. Full Educator Lesson: [https://ggie.berkeley.edu/practice/brath-counting-mindfulness-practice-for-tweens-and-teens#tab\\_\\_2](https://ggie.berkeley.edu/practice/brath-counting-mindfulness-practice-for-tweens-and-teens#tab__2)