

## गहिरो श्वास प्रश्वास विधिको अभ्यास (Deep Breathing, Audio)

- नमस्कार, यस गहिरो श्वास प्रश्वासको अभ्यासमा यहाँलाई स्वागत छ ।
- सर्वप्रथम, यो अभ्यास गर्नका लागि आफूलाई पायक पर्ने, शान्त र सुरक्षित महसुस हुने कुनै ठाउँ छान्नुहोस् ।
- यो अभ्यास कुर्सी, भुइँ वा चकटीमा बसेर गर्न सकिन्छ, अथवा ओछ्यानमा पल्टेर पनि गर्न सकिन्छ ।
- यस विधिमा श्वास फेर्दा बिस्तारै पेटसम्मै हावा पुग्ने गरी श्वास लिने र बिस्तारै छोड्ने गरिन्छ जसले गर्दा शरीरभित्र अक्सिजनको मात्रा बढ्न गइ तुरुन्तै आराम महसुस हुन्छ । तनाव, डर, चिन्ता भएको बेला यो अभ्यास गर्दा निकै राहत अनुभव हुनसक्छ । यो अभ्यास एक दिनमा आवश्यकता अनुसार चार/पाँच पटकसम्म गर्न सकिन्छ ।
- यो अभ्यासका लागि अब तयार हुनुहोस् ।
- बिस्तारै दुवै आँखा बन्द गर्नुहोस् । आँखा बन्द गर्न गाह्रो हुन्छ भने आँखा खुल्लै राखेर पनि यो अभ्यास गर्न सकिन्छ ।
  - (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- शरीरका प्रत्येक अङ्गहरूलाई खुकुलो पार्दै आफूलाई सजिलो हुनेगरी बस्नुहोस् र आराम महसुस गर्नुहोस् ।
  - (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- आफ्नो एउटा हात पेटमाथि र अर्को हात छातीमाथि राख्नुहोस् ।
  - (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- एक चोटि आफ्नो श्वास प्रश्वासमा ध्यान दिनुहोस् । भित्र आइरहेको श्वास र बाहिर गइरहेको श्वासमाथि ध्यान दिनुहोस् ।
  - (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- एक पल्ट याद गर्नुहोस् त, तपाईंले श्वास लिँदा नाक, घाँटी र छाती भएर हावा भित्र आइरहेको छ र श्वास छोड्दा त्यही बाटो भएर हावा बाहिर गइरहेको छ ।
  - (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- अब श्वास लिँदा बिस्तारै पेटसम्मै हावा पुग्नेगरी लिनुहोस् र श्वास छोड्दा बिस्तारै सबै हावा बाहिर निस्कने गरी छोड्नुहोस् ।
  - (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- यस प्रकृयाअनुसार तिन चोटि लामो गहिरो श्वास लिँदै छोड्नुहोस् ।
  - (८ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- अब कल्पना गर्नुहोस्, हरेक चोटि भित्र आएको श्वास सँगसँगै तपाईंको शरीरभित्र पनि सकारात्मक ऊर्जाहरू प्रवेश गर्दैछन् र तपाईं शान्ति र आराम महसुस गर्दै हुनुहुन्छ ।
  - (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- कल्पना गर्नुहोस्, प्रत्येक क्षण बाहिर गइरहेको श्वास सँगसँगै तपाईंको मनमा भएका चिन्ता र तनावहरू पनि बाहिर गइरहेका छन् ।

○ (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)

- यसरी करिब तिन मिनेटसम्म श्वास लिँदा पेटसम्म हावा पुग्ने गरी लिनुहोस् र श्वास छोड्दा सबै हावा बाहिर निस्कने गरी छोड्नुहोस् । आफ्नो श्वास प्रश्वासका साथै आफ्नो मनमा आएका विचार र भावनाहरूप्रति पनि सचेत हुनुहोस् ।
- समग्रमा यो अभ्यास गर्दा कस्तो महसुस भइरहेको छ, त्यसमाथि एक पल्ट ध्यान दिनुहोस् ।

○ (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)

- अब यो अभ्यास गर्दा सुरुमा आँखा बन्द गर्नु भएको भए मैले ५ देखि १ सम्म उल्टोबाट गनेर सकाउँदा बिस्तारै आँखा खोल्न सक्नुहुन्छ ।
- ५.....४.....३.....२.....१.....अब बिस्तारै आँखा खोल्नुहोस् । एकछिन आफ्नो वरिपरि रहेका नजिकका वस्तुहरू नियाँल्दै पर परसम्म हेर्नुहोस् ।
- यस गहिरो श्वासप्रश्वासको विधिमा यहाँको सक्रिय सहभागिताको लागि धन्यवाद छ ।
- थप जानकारीको लागि बहुसांस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था अर्थात् टि.पि.ओ.नेपाल, काठमाडौँमा सम्पर्क गर्नुहोला ।