

নিয়ন্ত্রিত শ্বাস-প্রশ্বাস

1. স্থির থাকুন। আপনার কাঁধ শিথিল করুন।
2. আপনার পেটে হাত রাখুন।
3. ধীরে ধীরে শ্বাস নিন। পেট ওঠার বিষয়টি লক্ষ্য করুন।
4. ধীরে ধীরে নিঃশ্বাস ছাড়ুন। পেট শিথিল করুন।
5. পরের শ্বাসের জন্য অপেক্ষা করুন এবং পুনরাবৃত্তি করুন।



Q is hosted by the NHS Confederation and supported by the Health Foundation and partners across the UK and Ireland



King's College Hospital
NHS Foundation Trust