

નિયંત્રિત શ્વાસ

1. શાંત રહો. તમારા ખભાને રિલેક્સ કરો.
2. તમારા પેટ પર તમારો હાથ મૂકો.
3. ધીમે ધીમે શ્વાસ લો. પેટ ફુલે છે એના પર ધ્યાન આપો
4. ધીમે ધીમે શ્વાસ બહાર કાઢો. પેટને રિલેક્સ કરો.
5. આવતા શ્વાસ સુધી રાહ જુઓ અને પુનરાવર્તન કરો.



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



NHS
King's College Hospital
NHS Foundation Trust