

ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤੀ ਸਾਹ ਗਤੀਵਿਧੀ

1. ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
2. ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਪੇਟ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
3. ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਓ। ਪੇਟ ਦੇ ਵਧਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
4. ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਪੇਟ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ।
5. ਅਗਲੇ ਸਾਹ ਆਉਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਓ।



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