अर्पण

बाल लैंगिक शोषण से मुक्ति की ओर

शांत बैठे और गहरी साँस अंदर लें, फिर बाहर छोड़ें

इस गतिविधि को कौन कर सकता हैं?

कोई भी।

आप इस गतिविधि को कब कर सकते हैं?

जब आप चिंतित होते हैं, तनाव में होते हैं, असहाय महसूस करते हैं या आपको गुस्सा आता है।

इस गतिविधि से आपको कैसे मदद मिलेगी?

- यह गतिविधि आपको घबराहट, बेचैनी या घुटन होना, साँसें तेज चलना और पसीना आने जैसी समस्या से शांत और सुकून महसूस करने में मदद करेगी।
- यह आपकी चिंता, तनाव, घबराहट और गुस्से को कम करने और शांत एवं सुकून महसूस करने में आपकी मदद करेगी।
- यह आपको अच्छी तरह ऑक्सीजन लेने में मदद करती है; यह दिल की धड़कन को सामान्य कर सकती है और रक्तचाप को कम या स्थिर कर सकती है।

किन सामग्रियों या चीजों की जरूरत है?

सिर्फ आपकी

अर्पण
बाल लैंगिक शोषण से मुक्ति की ओर

आप यह गतिविधि कैसे कर सकते हैं?

बलून ब्रीदिंग

- किसी आरामदायक जगह पर बैठें। अपने हाथों को अपने मुँह पर ऐसे रखें, मानो आप गुब्बारा (बलून) फुलाने वाले हैं।
- अपनी नाक से गहरी साँस लें; फिर अपने मुँह से धीरे-धीरे साँस छोड़ें, जब आप साँस छोड़ते हैं तो अपने हाथों को धीरे-धीरे बड़ा करें, मानो आप कोई बड़ा गुब्बारा (बलून) फुला रहे हैं।
- अपने हाथों को वैसे ही रखें और फिर से साँस छोड़ते हुए उसे आगे और बड़ा करें।
- एक बार जब आपका गुब्बारा (बलून) बड़ा हो जाए, तो इसे धीरे से अगल-बगल हिलाएँ और अपने गुब्बारे (बलून) को आकाश में छोड़े।

शोल्डर रोल ब्रीदिंग

- किसी आरामदायक जगह पर बैठें।
- जैसे आप अपनी नाक से गहरी साँस लेते हैं, वैसे अपने कँधे को अपने कानों तक ले जाए।
- धीरे-धीरे अपने मुँह से साँस छोड़ते हुए, अपने कँधों को नीचे की तरफ ले आएँ।
- धीरे-धीरे दोहराएँ, जैसे-जैसे आप साँस अंदर लेते हैं और बाहर छोड़ते हैं, वैसे ही अपने कँधों को ऊपर और नीचे की तरफ घुमाएँ।

अर्पण
बाल लैंगिक शोषण से मुक्ति की ओर

आप यह गतिविधि कैसे कर सकते हैं?

टेक 5 ब्रीदिंग

- किसी आरामदायक जगह पर बैठें।
- अपने एक हाथ तारे की तरह खोलकर अपने मुँह के सामने रखें (जैसे हम किसी को रोकने के लिए हाथ दिखाते हैं) और अपने दूसरे हाथ की एक उँगली से उसका आकार लें।
- अपने हाथ के अँगूठे से धीरे-धीरे आकार लेना शुरू करें, इस दौरान धीरे-धीरे साँस अंदर लें, जब तक कि आपकी उँगली अँगूठे के ऊपर की ओर नहीं पहुँच जाती है।
- अपनी उँगली को अंदर की तरफ ले जाते हुए धीरे-धीरे अपनी साँस छोड़ें।
- इसी तरह अपनी अगली उँगली के ऊपर का आकार लेते हुए साँस अंदर लें और फिर नीचे घुमाते हुए धीरे-धीरे साँस छोड़ें।
- इस तरह अपनी पूरी उँगलियों का आकार लेते तक, साँस अंदर लेना और बाहर छोड़ना जारी रखें।

बम्बल्बी ब्रीदिंग

- किसी आरामदायक जगह पर बैठें।
- अपने दोनों हाथों की तर्जनी उँगली को अपने दोनों कानों में डालें और अपनी आँखें बंद कर लें।
- अपनी नाक से गहरी साँस अंदर लें और फिर जिस तरह भौरा भनभनाता है, उसी तरह भनभनाते हुए धीरे-धीरे अपनी साँस बाहर छोड़ें।