अर्पण

बाल लैंगिक शोषणापासून मुक्तिकडे

निश्चिंतपणे श्वास घ्या

ही ॲक्टिव्हीटी कोण करू शकतं?

सर्वांना

ही ॲक्टिव्हीटी तुम्ही केव्हा करू शकता?

चिंता, ताण, अस्वस्थता, किंवा राग आल्यानंतर.

ही ॲक्टिव्हीटी तुम्हाला कशा प्रकारे मदत करेल?

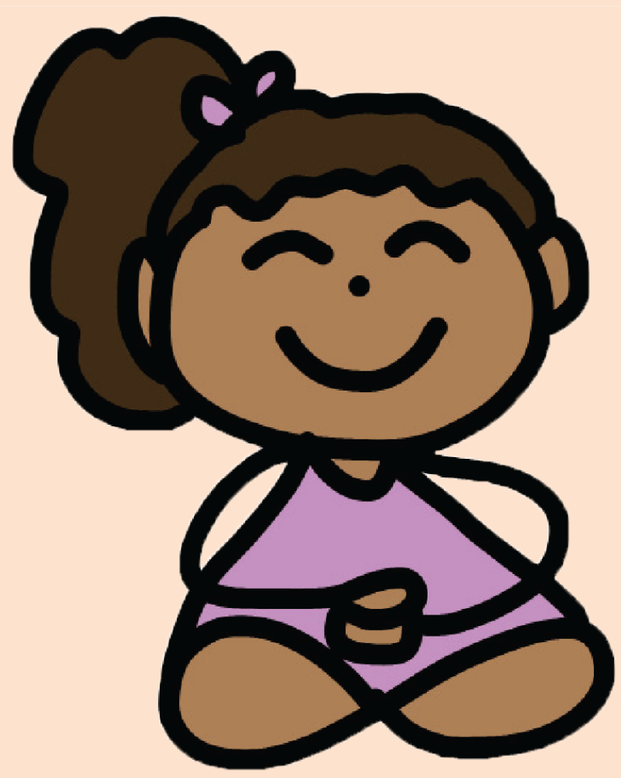
- ही ॲक्टिव्हीटी तुम्हाला शांत होण्यासाठी मदत करेल.
- तुमच्या छातीची धडधड, आणि श्वसनाचा वेग सामान्य होईल तसेच जर तुम्हाला खूप घाम येत असेल तर तोदेखील कमी होईल.
- या ॲक्टिव्हीटीमुळे चिंता, अस्वस्थता, आणि राग कमी होऊन तुम्हाला तणावमुक्त आणि निर्धास्त झाल्याचा अनुभव येईल.
- या ॲक्टिव्हीटीमुळे शरीराला प्राणवायूचा भरपूर आणि मुबलक पुरवठा झाल्यामुळे हृद्याचे ठोके अजून कमी होतील तसेच रक्तदाब नियंत्रणात येईल.

काय साहित्य लागेल?

तुम्ही स्वतः

अर्पण
बाल लैंगिक शोषणापासून मुक्तिकडे

ही ॲक्टिव्हीटी कशी करायची?



फुगा फुगवण्याचे श्वसनतंत्र

- तुम्हाला हवं तसं आरामशीर बसा.
- तुमचे हात तोंडाभोवती अशा पद्धतीने ठेवा की जणू तुम्ही एछाद्या फुग्यामध्ये हवा भरणार आहात.
- नाकाने लांब (दीर्घ)श्वास घ्या आणि तोंडाने सावकाशपणे सोडा. तुम्ही तोंडाजवळ एक मोठा फुगा धरला आहे आणि त्यामध्ये हवा भरत आहात अशी कल्पना करून श्वास सोडा आणि त्याप्रमाणे हातवारेदेखील करा. फुग्यामध्ये हवा भरल्यामुळे तो जसा फुगेल त्याप्रमाणे तुमचे हात एकमेकांपासून लांब न्या
- पहिल्यांदा फुग्यात हवा भरल्यानंतर तुमचे हात जिथे असतील तिथेच ठेवा. पुन्हा जवळ आणू नका. नंतर
- दुसरा लांब श्वास घ्या आणि सोडताना पुन्हा फुग्यात हवा भरण्याची कल्पना करा आणि तुमचे हात एकमेकांपासून अजून लांब न्या.

खांद्यांची हालचाल करण्याचे श्वसनतंत्र

- तुम्हाला हवं तसं आरामशीर बसा.
- नाकाने सावकाश दीर्घ श्वास घ्या आणि त्यासोबत आपले खांदे उचलून वर कानांकडे न्या.
- तोंडाने सावकाश श्वास सोडा आणि त्यासोबत आपले खांदे पुन्हा खाली आणा.
- श्वास घेताना खांदे उचलण्याची(वर नेण्याची) आणि सोडताना परत खाली आणण्याची ही क्रिया अजून काहीवेळा करा.

अर्पण
बाल लैंगिक शोषणापासून मुक्तिकडे

ही ॲक्टिव्हीटी कशी करायची?

पाचही बोटांचा वापर करणरे श्वसनतंत्र

- तुम्हाला हवं तसं आरामशीर बसा.
- उजवा किंवा डावा हात समोर ठेऊन पाचही बोटं ताणा. हा हात एखाद्या चांदणीच्या आकाराचा दिसेल. आता दुसऱ्या हाताची तर्जनी (अंगठ्याशेजारील बोट) तुम्हाला या ताणलेल्या बोटांच्या कडांवरून फिरवायची आहे.
- अंगठ्याच्या खालपासून तर्जनी फिरवायला सुरूवात करा. नाकाने हळूहळू श्वास घ्या आणि तुमची तर्जनी अंगठ्यावर घेऊन या.
- आता तर्जनी अंगठ्यापासून खाली नेताना (म्हणजे ताणलेल्या हाताचा अंगठा आणि शेजारच्या बोटामधील बेचकीपर्यंत आणताना) सावकाश श्वास सोडा.
- दुसरा श्वास घेऊन तर्जनी पुढच्या बोटावर न्या आणि तिथून खाली उतरवताना पुन्हा श्वास सोडा.
- हाताच्या सर्व बोटांच्या कडेकडेने (कडांवरून) तर्जनी फिरवून होईपर्यंत श्वसनाच्या याच पद्धतीचा (कोणत्याही बोटाच्या वर तर्जनी नेताना श्वास घेणे आणि तिथून खाली आणताना श्वास सोडणे) सराव करा.

मधुमक्षिका श्वसनतंत्र

- तुम्हाला हवं तसं आरामशीर बसा.
- आता तुमचे दोन्ही कान आपल्या अंगठ्याशेजारच्या बोटांनी (तर्जन्यांनी) हलकेच झाकून घ्या आणि डोळे मिटा.
- नाकाने श्वास घ्या आणि तोंडाने सावकाश सोडा. एखादी माशी घोंगावताना किंवा गुणगुणताना कसा आवाज येतो तसा बारीक आवाज आपल्याला श्वास सोडताना काढायचा आहे.