

Respirasyon nan vant

Respirasyon nan vant, oubyen **respirasyon pwofon**, se yon fason senp pou ede lespri w ak kò w santi yo kalm. Lè nou santi nou strese, enkyete, oswa fache, respirasyon nou ka vin rapid ak sipèfisyèl. Respirasyon nan vant ede ralanti bagay yo, pou batman kè ou ka kalme epi misk ou yo ka detann. Respirasyon dousman e pwofon voye yon siyal nan sèvo w pou l kalme, sa ki ka ede w santi w gen plis kontwòl, panse pi klè, epi jere gwo emosyon pi fasil. Avèk pratik, respirasyon nan vant kapab yon zouti pwisan ou ka itilize nenpòt lè ou vle santi w pi kalm.

Respirasyon nan vant vle di pran souf dousman e pwofon ki ranpli vant ou ak lè, pa sèlman pwatrin ou. Ou ka remake vant ou monte lè w ap respire epi li desann lè w ap rann souf.

Kijan pou fè respirasyon nan vant:

Etap 1

Pran yon pozisyon rilaks, swa chita oswa kouche.



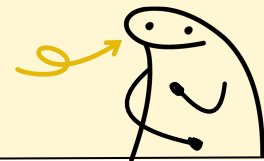
Etap 2

Mete yon men sou pwatrin ou ak yon men sou vant ou.



Etap 3

Pran yon souf pwofon e dousman nan nen ou. Eseye fè men ki sou vant ou a leve, pandan men ki sou pwatrin ou a rete prèske toujou.



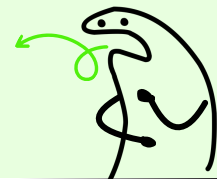
Etap 4

Kenbe souf ou pou kèk segond.



Etap 5

Soufle dousman nan bouch ou.



Etap 6

Repete plizyè fwa oswa jiskaske ou santi kò ou ap detann.



Etap 7

Kite souf ou retounen nan nòmal. Remake kijan kò ou santi l kounye a.



Respirasyon nan vant

Nòt:



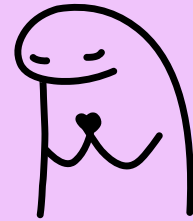
Pafwa, chanje modèl respirasyon ou ka lakòz sansasyon fizik inatandi. Si ou santi ou gen vètij oswa tèt ou ap vire, sispann, epi retounen nan respirasyon nòmal ou.

Èske ou konnen?

Ou ka itilize respirasyon vant nan lekòl la oswa nan lòt sitiyasyon san pèsoun pa remake. Pran yon poz nan sa w ap fè a epi pran kèk respirasyon nan vant. Sa ka patikilyèman itil anvan oswa pandan tès yo, oubyen nenpòt lòt lè ou santi ou estrese oswa nève.

Konsèy kle!

Paske li difisil pou aprann nouvo bagay lè nou santi nou strese, li pi bon pou nou aprann epi pratike nouvo teknik pou fè fas ak sitiyasyon yo lè nou santi nou kalm. Pratike plizyè fwa pou ou pare pou itilize konpetans sa a lè ou bezwen li. Respirasyon nan vant fonksyone pi byen lè ou pratike li regilyèman, pa sèlman pandan moman estrès.



Enfòmasyon adisyonèl pou moun k ap bay swen yo:

Timoun ki pi jèn yo

Granmoun yo ka ede timoun ki pi piti yo aprann respire nan vant lè yo fè timoun nan kouche sou do li epi mete yon ti jwèt nouvous sou vant li pou l gade l monte ak desann avèk chak respirasyon. Anplis de sa, timoun ki pi piti yo ka pratike respirasyon nan vant lè yo imagine y ap gonfle vant yo tankou yon balon, epi lage lè a dousman, soufle ti blad dlo oswa soufle yon bouji.

Adilt/Granmoun

Teknik pou fè fas ak sitiyasyon tankou sa a itil pou granmoun tou. Pratike respirasyon nan vant ka ede granmoun jere pwòp estrès yo, tout pandan y ap bay pitit yo yon modèl an sante pou jere estrès.

