

## از استرس رها شوید

مدیتیشن به اشکال بسیاری انجام می‌شود و روش خوبی برای تخفیف استرس است...



مدیتیشن به اشکال بسیاری انجام می‌شود و روش خوبی برای تخفیف استرس است. آکادمی پزشکان خانواده آمریکا برای انجام تنفس عمیق که به بدن شما کمک می‌کند، مقدار زیادی اکسیژن دریافت کند، این روش را توصیه کرده‌است:

روی یک سطح صاف به پشت دراز بکشید.

یک دست را روی شکم بالای ناف و دست دیگر را روی سینه بگذارید.

به آهستگی نفس‌های عمیق بکشید و باعث شوید که کمی شکم‌تان بالا بیاید.

برای یک ثانیه نفس‌تان را نگهدارید.

به آهستگی هوا را بیرون دهید، تا شکم‌تان به پایین بازگردد.

این کار را چند بار تکرار کنید.