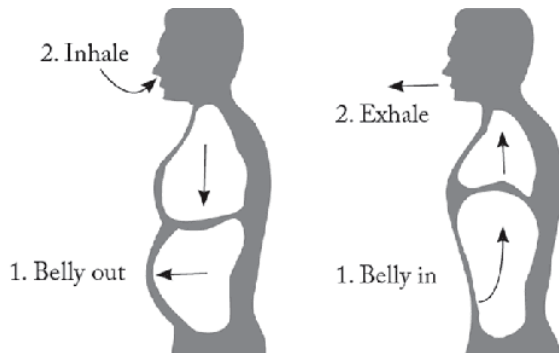


# Breathing exercises for wellbeing

## ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ

### Belly or diaphragmatic breathing

This method can lower your stress levels, reduce your blood pressure, and regulate other critical bodily processes.



- Sit or lie down on a comfortable, flat surface.
- Put a hand on your chest and a hand on your stomach.
- Breathe in through your nose
- Fill your stomach and sides of the waist. Keep your chest still.
- Exhale slowly through the lips and gently empty your stomach of air.

Repeat for best results.

### ਢਿੱਡ ਸਾਹ

ਇਹ ਵਿਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਬੈਠੇ ਜਾਂ ਲੇਟ ਜਾਓ
- ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੇਟ 'ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਓ
- ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਅਤੇ ਕਮਰ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰੋ. ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖੋ.
- ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਹਵਾ ਦੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਾਲੀ ਕਰੋ।

ਵਧੀਆ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਦੁਹਰਾਓ।

## Box breathing

- Empty your lungs and count to four.
- Keep your lungs empty and count to four.
- Fill your lungs and count to four.
- Keep your lungs full and count to four.



## ਬਾਕਸ ਸਾਹ

- ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚਾਰ ਤੱਕ ਗਿਣੋ।
- ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਚਾਰ ਤੱਕ ਗਿਣੋ।
- ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰੋ ਅਤੇ ਚਾਰ ਤੱਕ ਗਿਣੋ।
- ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਚਾਰ ਤੱਕ ਗਿਣੋ।

## Conscious breathing

- Sit or lie down in a comfortable place.
- Bring your awareness to your breaths without trying to change how you're breathing.
- Change between normal and deep breaths a few times.
- Note how shallow breathing feels compared to deep breathing.
- Practice your deep breathing for a few minutes.

This will allow your system to settle down, relieving anxiety and stress symptoms. It will also provide many different health benefits.

## ਚੇਤੰਨ ਸਾਹ

- ਬੈਠੇ ਜਾਂ ਲੇਟ ਜਾਓ
- ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲਿਆਓ।
- ਸਧਾਰਣ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕੁਝ ਵਾਰ ਬਦਲੋ।
- ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਖੇਖਲਾ ਸਾਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਇਸ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।

Version 2 - You may download, print, photocopy, and distribute this leaflet free of charge as long as you credit Sikh Mental Health & Wellbeing and no profit is gained from its use. Permission to reproduce it in any other way must be obtained from us.

[www.sikhmentalhealthwellbeing.org](http://www.sikhmentalhealthwellbeing.org) - [info@sikhmentalhealthwellbeing.org](mailto:info@sikhmentalhealthwellbeing.org)

#SikhMentalHealthWellbeing #SarbatDaBhala

