



डिजिटल वेलनेस

सचेतन श्वसन

गतिविधि

हमारे ऑनलाइन होने पर कभी-कभी कुछ ऐसा होता है जिससे हम उदास, दुखी या शर्मिंदा महसूस करने लगते हैं। इससे पहले कि हम उस पर प्रतिक्रिया दें और ऐसा कुछ करें या कहें जिससे बाद में हमें पछताना पड़े, हमें सबसे बेहतर निर्णय लेने के लिए एक पल रुककर और शांत होकर इस बारे में सोचना चाहिए।

- ▶ तनाव, चिंता और क्रोध से निपटने के लिए ध्यानपूर्वक साँस लेने की इस गतिविधि को आजमा कर देखें।
- ▶ लेट जाइए [या बैठ जाइए] और अपने शरीर को ढीला छोड़ दीजिए। जो कुछ भी आप अभी सोच रहे हैं या महसूस कर रहे हैं, बस उस पर ध्यान दीजिए।
- ▶ जब आप ऐसा करने के लिए तैयार हों, तो अपने पेट के ऊपर बढ़ने और नीचे गिरने पर ध्यान देते हुए तीन गहरी साँसें लें। हम कुछ खास करने की कोशिश नहीं कर रहे हैं, इस वक्त सिर्फ इस सनसनाहट को महसूस करें - देखें यह कैसा लगता है।
- ▶ अब अपना हाथ अपने पेट पर रखें। आपसे जितना बेहतर हो सके, प्रत्येक साँस के साथ अपने हाथ के हिलने पर ध्यान दें।
- ▶ इस बात पर ध्यान दें कि क्या आपका मन बार-बार कहीं और भाग रहा है, या आप बेचैन भी महसूस कर सकते हैं - यह सब होना सामान्य है, यह सब एकदम ठीक है। हर बार जब आप ध्यान देते हैं कि आपका ध्यान कहीं और जा रहा है, तो फिर से अपने हाथ के अपने पेट पर उठने और गिरने पर ध्यान देने लगे।
- ▶ यदि आप चाहें, तो अपनी साँसों को छोटे-छोटे समूहों में गिनें। उदाहरण के लिए आप पांच तक गिनती कर सकते हैं और फिर एक से शुरू कर सकते हैं।
- ▶ हर बार भटकने पर फिर से शुरू हो जाएँ। निराश होने की किसी भी भावना पर ध्यान देने की कोई ज़रूरत नहीं है, ध्यान भटकेगा ही। एक साँस अंदर लें, एक साँस बाहर, एक, साँस अंदर, दो, साँस बाहर, दो, इसे अपनी गति से जारी रखें और फिर से साँस छोड़ते हुए और साँस लेते हुए वापस आएँ।
- ▶ आपका मन जहाँ भी भटक रहा है, उन विचारों को फ़िलहाल आने दें। उन्हें आने की अनुमति दें और अपना काम जारी रखें। विचार आना सामान्य है। इस प्रकार के अभ्यास के दौरान लगभग हर कोई दिन भर लगातार विचार करता रहता है।
- ▶ धीरे और लगातार साँस लेने को महसूस करिए। विचारों और भावनाओं को आने दीजिए क्योंकि वे आएँगे और हर बार वापस आएँगे।
- ▶ एक साँस अंदर लें, एक साँस बाहर छोड़ें, एक साँस अंदर लें, एक साँस छोड़ें, दो साँस अंदर लें, दो साँस छोड़ें, और फिर से अगली साँस पर वापस आएँ — इस वक्त कुछ भी ठीक करने या कुछ भी बदलने की कोशिश न करें।
- ▶ दिन के दौरान किसी भी अन्य समय पर, कोई काम आ सकता है। लेकिन अभी, बस यहाँ लेते रहें, अपना ध्यान अपने हाथ की गति, साँस को महसूस करने की ओर लगाइए।
- ▶ और जब आप तैयार हों, तो चाहे अपनी आँखें खोलें, या लेते रहें।

स्रोत यूसी बर्कले की जीजीआईई वेबसाइट पर ग्रेटर गुड साइंस सेंटर से प्राप्त किया गया है। पूर्ण पाठ:

https://ggie.berkeley.edu/practice/brath-counting-mindfulness-practice-for-tweens-and-teens#tab__2