



## டிஜிட்டல் நல்வாழ்வு

# உணர்வுடன் சுவாசித்தல்

## பயிற்சி

சில நேரங்களில் நாம் ஆன்லைனில் இருக்கும்போது, நமக்கு வருத்தமாகவோ, சோகமாகவோ அல்லது சங்கடமாகவோ இருக்கும் ஏதோ ஒன்று நடக்கும். நாம் வருத்தப்படக்கூடிய ஒன்றைச் சொல்வதற்கும் எதிர்வினையாற்றுவதற்கும் அல்லது செய்வதற்கும் முன்பு, தெளிவுபெற்று அமைதியாக இருந்து சிறந்த முடிவை எடுப்பதற்கு நிறுத்தி விடுவது நல்லது.

- ▶ மன அழுத்தம், பதட்டம் மற்றும் கோபம் ஆகியவற்றிலிருந்து மீள்வதை கட்டமைக்க மனத்தெளிவுடன் சுவாசித்தல் பயிற்சியை முயற்சி செய்யுங்கள்
- ▶ படுத்துக் கொள்ளுங்கள் [அல்லது உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள்] உங்கள் உடல் ஓய்வெடுக்கட்டும். நீங்கள் இப்போது என்ன நினைக்கிறீர்கள் என்பதைக் கவனியுங்கள், இப்போது நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தாலும் அதைக் கவனியுங்கள்.
- ▶ நீங்கள் தயாராக இருக்கும்போது, உங்கள் வயிற்றின் உயர்தல் மற்றும் தாழ்தலில் கவனம் செலுத்திக்கொண்டே மூன்று ஆழமான சுவாசங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நாம் எதுவும் செய்ய முயற்சிக்கவில்லை. நம் உணர்வைக் கவனிக்கிறோம் அவ்வளவுதான் - அது எப்படி இருக்கிறது என்று பார்க்கிறோம்.
- ▶ உங்கள் வயிற்றின் மேல் கை வைக்கவும். உங்களால் முடிந்தவரை, ஒவ்வொரு மூச்சிலும் உங்கள் கையின் அசைவில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- ▶ உங்கள் மனம் வேறு எங்காவது, மீண்டும் மீண்டும் போய்விடும் என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள், அல்லது நீங்கள் அமைதியின்மையை உணரலாம் இவை அனைத்தும் இயல்பானவை. இது முற்றிலும் நல்லது. ஒவ்வொரு முறையும் உங்கள் கவனத்தை வேறு எங்காவது சென்றுவிட்டதை நீங்கள் கவனிக்கும்போது, மீண்டும் உங்கள் கைக்கு வாருங்கள் அது உங்கள் வயிற்றின் மேல் உயர்ந்து தாழ்வதை கவனியுங்கள்.
- ▶ நீங்கள் விரும்பினால், சிறிய எண்ணிக்கைகளாக உங்கள் சுவாசத்தை எண்ணுங்கள். நீங்கள் ஐந்து வரை எண்ணலாம், பின்னர் மீண்டும் ஒன்றிலிருந்து தொடங்கலாம்.
- ▶ ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் கவனத்தை இழக்கும்போது, மீண்டும் தொடங்கவும். விரக்தியடைவதற்கான எந்தவொரு போக்கையும் கவனியுங்கள் - விரக்தியடையத் தேவையில்லை, கவனச்சிதறல்கள் ஏற்படும். மூச்சை உள்ளே இழுங்கள், ஒன்று, மூச்சை வெளியே விடுங்கள், ஒன்று, மூச்சை உள்ளே இழுங்கள், இரண்டு, மூச்சை வெளியே விடுங்கள், இரண்டு, இப்படியே தொடரலாம். மூச்சை இழுப்பதும், மூச்சை விடுவதும் மீண்டும், மீண்டும்.
- ▶ உங்கள் மனம் எங்கு சென்றாலும், அந்த எண்ணங்களை தற்போது மட்டும் இருக்க அனுமதியுங்கள். அவற்றைக் வெளிக்காட்ட அனுமதிக்கலாம், அதன் பின் தொடர்ந்து செல்லுங்கள். எண்ணங்கள் வழக்கமானவை. இது போன்ற பயிற்சியின்போது நாள் முழுவதும் அனைவருக்கும் எண்ணங்கள் தொடர்ந்து எழலாம்,
- ▶ இப்போதே, மெதுவாக, மீண்டும் மீண்டும் சுவாசிக்கும் உணர்வுக்கு வாருங்கள். எண்ணங்களும் உணர்வுகளையும் வெளிப்பட அனுமதிக்கவும் ஏனெனில் அவை ஒவ்வொரு முறையும் மீண்டும் தொடர்ந்து வரும்.
- ▶ மூச்சை உள்ளிழுக்கவும், ஒன்று, வெளியே விடவும், ஒன்று, உள்ளிழுக்கவும், இரண்டு, வெளியே விடவும், இரண்டு, பின்னர் மீண்டும் அடுத்த மூச்சுக்கு வர வேண்டும் - அந்த தருணத்தில் அல்லது அடுத்த தருணத்தில் எதையும் சரிசெய்ய அல்லது மாற்ற முயல வேண்டாம்.
- ▶ பகலில் வேறு சில நேரங்களில், செயல்பட வேறு ஏதாவது இருக்கலாம். ஆனால் இப்போது, உங்கள் மூச்சிற்கு ஏற்ப மூச்சின் உணர்வில் ஏற்படும் உங்கள் கையின் நகர்தலுக்கு
- ▶ நீங்கள் தயாராக இருந்தால், நீங்கள் விரும்பினால், உங்கள் கண்களைத் திறந்து பாருங்கள் அல்லது தொடர்ந்து அமைதியாக படுத்திருங்கள்.

SOURCE Derived from Greater Good Science Center @ UC Berkeley's GGIE website. Full Educator Lesson: [https://ggie.berkeley.edu/practice/breath-counting-mindfulness-practice-for-tweens-and-teens/#tab\\_\\_2](https://ggie.berkeley.edu/practice/breath-counting-mindfulness-practice-for-tweens-and-teens/#tab__2)