

प्रोनिड (अक्सिजन बढाउने अभ्यास) के हो ?

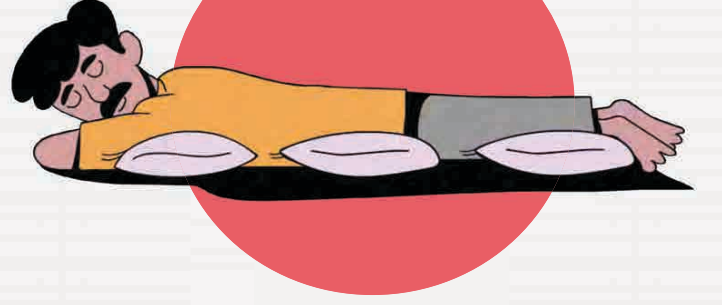
यसले कसरी सहयोग गर्छ ?

प्रोनिड घोप्टो परेर गरिने स्वासप्रश्वास सम्बन्धी एउटा अभ्यास हो जसले फोक्सोमा अक्सिजन पुऱ्याउन मद्दत गर्छ ।

अक्सिजनको मात्रा ९६ भन्दा तल पुगेको अवस्थामा **बिरामीको जाँगर र इच्छाको आधारमा** यो अभ्यास गर्न सकिन्छ ।

चरणहरु

- 1 तीनवटा सिरानीको सहयोगमा घोप्टो परेर सुत्नुहोस् ।
- 2 एउटा सिरानी तपाईंको घाँटीको मुनी राख्नुहोस् र टाउकोलाई दाँया वा बाँयापट्टि फर्काउनुहोस् । अर्को सिरानी पेटभन्दा तलको भाग (Inguinal region) मा राख्नुहोस् र तेस्रो सिरानी घुँडाभन्दा तल राख्नुहोस् ।
- 3 यसो गर्दा तपाईंले सहजता महसुस गर्नुपर्छ र राम्रोसँग स्वासप्रश्वास गर्न सक्ने हुनुपर्छ ।
- 4 यही अवस्थामा आधा घण्टादेखि एक घण्टासम्म बस्नुहोस् । तपाईं एक दिनमा ३ देखि ४ पटकसम्म यस्तो अभ्यास गर्न सक्नुहुन्छ ।



निम्न अवस्थामा प्रोनिड नगर्नुहोस्

- यदि तपाईंलाई रक्तचाप वा मुटुसम्बन्धी समस्या छ, गर्भवती हुनुहुन्छ र मेरुदण्डसम्बन्धी समस्या छ भने नगर्नुहोस् ।
- भर्खरै खाना खानुभएको छ भने कम्तीमा एक घण्टासम्म यो अभ्यास नगर्नुहोस् ।