



Dr. KAMAKSHI
MEMORIAL HOSPITALS

Mindful Breathing Exercise

Mindful breathing is one of the simplest and most effective relaxation techniques. It helps calm the mind, reduce stress, improve focus, and promote relaxation. With regular practice, it may become easier to manage stress, anxiety, headache, and sleep difficulties.



HOW TO PRACTICE MINDFUL BREATHING

1



Find a Comfortable Position

- Sit comfortably on a chair or on the floor using a cushion.
- You may also lie down if that feels more comfortable.
- Keep your back upright but relaxed.
- Rest your hands comfortably.
- Close your eyes if comfortable, or keep them gently open.



2



Relax Your Body

- Notice your body and how it feels in the present moment.
- Feel the contact between your body and the chair or floor.
- Relax your shoulders, jaw, neck, and face.
- Allow your body to settle comfortably.



3



Focus on Your Breathing

- Bring your attention to your natural breathing.
- Notice the air moving in and out.
- You do not need to change your breathing.
- Simply observe each breath naturally.

You may notice your breathing:

- In your chest
- In your abdomen
- At your nostrils

Observe one breath at a time.



4



If Your Mind Wanders

It is normal for the mind to wander. You may begin thinking about:

- Work
- Worries
- Daily activities
- Physical sensations

This is completely normal.

When you notice this:

- ✓ Gently acknowledge it
- Slowly bring your attention back to your breathing

Do not criticize yourself.



5



Continue Quietly

- Stay with your breathing quietly for about 5–10 minutes.
- Simply observe:
 - Breathing in
 - Breathing out
 - The rise and fall of your chest or abdomen

With regular practice, this becomes easier



BENEFITS OF MINDFUL BREATHING



Calms the Mind



Reduces Stress
& Anxiety



Improves Focus
& Concentration



Promotes Better
Sleep



May Help Reduce
Headache



Enhances Overall
Wellbeing



Breathe Mindfully. Live Peacefully.





**Dr. KAMAKSHI
MEMORIAL HOSPITALS**

மன அமைதியான சுவாச பயிற்சி

மன அமைதியான சுவாச பயிற்சி மிகவும் எளிமையான, மிகவும் பயனுள்ள ஒரு தான்வ் நுட்பமாகும். இது மனதை அமைதிப்படுத்தவும், மனஅழுத்தத்தை குறைக்கவும், கவனத்தை மேம்படுத்தவும், தளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கவும் உதவுகிறது. தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வதால், மனஅழுத்தம், கவலை, தலைவலி மற்றும் தூக்கக்குறைபாடு ஆகியவற்றை சமாளிப்பது எளிமையாகும்.



1



1. வசதியான நிலையில் அமருங்கள்

- நாற்காலியில் அல்லது தரையில் தலையணை வைத்து வசதியாக அமருங்கள்.
- விருப்பமிருந்தால் படுத்தும் செய்யலாம்.
- முதுகை நேராக ஆனால் தளர்வாக வைத்து கொள்ளுங்கள்.
- கைகளை வசதியாக வைத்து கொள்ளுங்கள்.
- விருப்பமிருந்தால் கண்களை மூடலாம் அல்லது மெதுவாக திறந்தும் வைத்திருக்கலாம்.



2



2. உடலை தளர்த்துங்கள்

- உங்கள் உடல் தற்போதும் எப்படி உணர்கிறது என்பதை கவனியுங்கள்.
- நாற்காலி அல்லது தரையுடன் உடல் தொடர்பு உணர்வை உணருங்கள்.
- தோள், முகம், தாடை மற்றும் கழுத்தை தளர்த்துங்கள்.
- உடல் இப்போது அமைதியாக அமர அனுமதிக்கவும்.



3



3. உங்கள் சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள்

- உங்கள் இயல்பான சுவாசத்தை கவனியுங்கள்.
- காற்று உள்ளே வரவும் வெளியே செல்லவும் உணருங்கள்.
- சுவாசத்தை மாற்ற தேவையில்லை.
- ஒவ்வொரு சுவாசத்தையும் இயல்பாக மட்டும் கவனியுங்கள்.

சுவாசத்தை நீங்கள் உணரக்கூடிய இடங்கள்:

- மார்பு
- வயிற்றில்
- முக்குத் துளளகள்

ஒவ்வொரு முச்சையும் தனித்தனியாக கவனியுங்கள்.



4



4. மனம் அலைந்தால்

மனம் அலைவது இயல்பானது. நீங்கள் நினைக்க தொடங்கலாம்:

- வேலை பற்றியும்
- கவலைகள் பற்றியும்
- தினசரி செயல்கள் பற்றியும்
- உடல் உணர்வுகள் பற்றியும்

இது சாதாரணமானது.

அப்படி நடந்தால்:

- ✓ அதை மெதுவாக கவனியுங்கள்
- பின்னர் உங்கள் கவனத்தை மீண்டும் சுவாசத்திற்கு கொண்டு வாருங்கள்

உங்களை குறை கூற வேண்டாம்.



5



5. அமைதியாக தொடருங்கள்

- சுமார் 5-10 நிமிடங்கள் அமைதியாக சுவாசத்தை கவனியுங்கள்.
- கவனிய வேண்டியன்கள்:
 - முச்சை உள்ளிழுப்பது
 - முச்சை வெளியேற்றுவது
 - மார்பு அல்லது வயிறு உயர்ந்து இறங்குவது

தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தால் இது யேலும் எளிதாகும்.



மன அமைதியான சுவாச பயிற்சியின் நன்மைகள்



மனதை அமைதிப்படுத்தும்



மனஅழுத்தத்தையும் கவலைகளையும் குறைக்கும்



கவனத்தை மேம்படுத்தும்



தூக்கத்தை மேம்படுத்த உதவும்



தலைவலியை குறைக்க உதவும்



ஒட்டுமொத்த நலனையும் மேம்படுத்தும்

—>>> ♥ மெல்ல சுவாசியுங்கள்... அமைதியாக வாழுங்கள்! ♥ <<<—