

## ANG PAGHINGA NANG BALAGAT EXERCISE

1994 by Roger J. Callahan, Ph.D

Itong technique ay pasyahan nang kakaunting minutos at saka kasangkot nang apatnapung paghinga at tapik exercise--dalawanpu sa pads nang daliri sa bawat isang kamay at saka dalawangpu sa buko nang bawat kamay.

### **Procedure kung paano mahanap ang punto ng Balagat**

Ang "Punto nang Balagat" ay hinding gaanong mababa sa tagiliran nang notch sa loob nang balagat.(tignan and dayagram). Ang paghanap ay, mula sa base nang lalamunan hanapin ang notch sa gitna nang balagat. Tapos tumuloy kang bumaba na halos isang inches at na kahit alin basta halos isang inches.

### **Kalagayan nang Paghinga**

Mayroong limang paghingang kalagayan sa itong exercise:

1. Huminga kang normal habang limang tapik
2. Humingang malalim tapos hawakan mo hangang limang tapik
3. Ihinga ang kalahati tapos hawakan mo hangang limang tapik
4. Ihingang lahat at hawakan mo uli hangang limang tapik
5. Humingang kalati tapos hawakan mo hangang limang tapik

### **Kalagayan ng hawakan (paglagay nang kamay)**

1. Hawakan mo nang dalawang daliri ng pads ang puntong balagat, tapos tapikin mo ang gamut spot sa likod nang kamay na humahawak, habang ginagawa mo yung limang paghingang kalagayan. Tapikin mo ng mabilis na limang beses sa isat isang sa limang paghingang kalagayan.
2. Galaw mo and parehong daliring pads sa kabilang punto nang balagat at ulitin nang limang paghingang kalagayan habang tinatapik and gamut spot iyong kamay na humahawak.
3. Ngayon, iyuko yung parehong daliri nang kalahati tapos hawakan ang buko sa puto nang balagat habang tinatapik ang gamut spot habang ginagawa yung limang paghingang kalagayan.
4. Galaw mo ang buko sa kabilang punto nang balagat at tapikin and gamut spot habang ginagawa yung limang paghingang kalagayan.
5. Ngayon, pagpalit ang kamay at ulitin #'s 1-4.

Magtala: Habang ginagawa itong tuntunin, huwag mong hayaan ang siko na ha mahipo ang tagiliran nang katawan. At saka, huwag mong hayaan ang kahit anong parte nang kamay o ikamo hawakan and katawan. Yung dalawang pads nang daliri lang and pwede. (subokan mong pakulot ang daliri hindi kasama ang kamao).

