

睡眠 急救

1.0 版 CN/T

我睡不着

瑜伽尼德拉
每分鐘5次呼吸
4-7-8 呼吸

我做了惡夢

4-7-8 呼吸
夜間日記
清醒夢
保護者的圈子

我有夜間驚恐發作

4-4-8 呼吸
夜間日記
白天的瑜伽念力

我害怕睡覺

保護者的圈子

我在入睡時 有閃回現象

每分鐘5次呼吸
瑜伽尼德拉
保護者的圈子

我動彈不得 (睡眠癱瘓)

長而慢的呼氣
嘶嘶聲 "Sssss"

我在半夜醒來

瑜伽尼德拉
每分鐘5次呼吸

技術

FLORIAN DIVI sleepfirstaid.org