

# NEFES EGZERSİZLERİ

## NEFES TEKNIĐİ

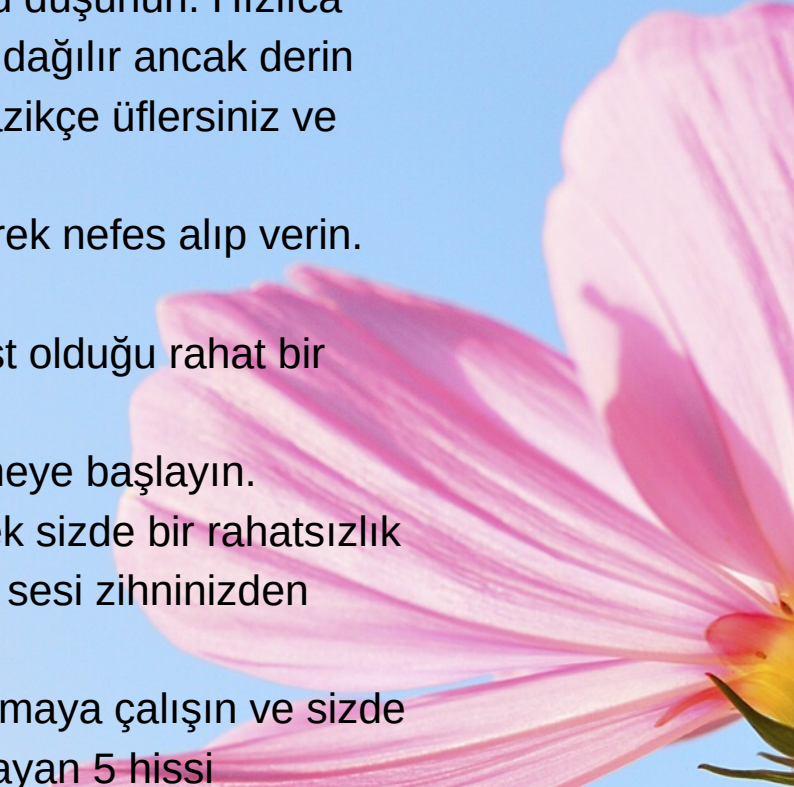
- İçinizden 7'ye kadar sayarak nefes alın
- Sonra 6'ya kadar sayıp yavař yavař geri verin
- Bizde genelde derin nefes alınır ama hemen verilir.
- Avucunuzda bir kelebek olduėunu dűřünűn. Hızlıca üflediėimizde kelebeėin kanatları daėılır ancak derin nefes alıp derin nefes verirken nazikçe üflersiniz ve kelebeėiniz uçabilir.
- Kelebeklerin uçtuėunu hayal ederek nefes alıp verin.

## DENGELEME TEKNIĐİ

- Ellerinizin ve ayaklarınızın serbest olduğu rahat bir pozisyonda oturun.
- Yavař ve derin nefesler alıp vermeye başlayın.
- Etrafınızdaki seslere kulak vererek sizde bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan 5 sesi zihninizden geçirin.
- Őimdi nasıl hissettiğinize odaklanmaya çalışın ve sizde bir rahatsızlık ya da stres yaratmayan 5 hissi zihninizden geçirin.
- Son olarak yavaş ve derin bir nefes alıp egzersizi sonlandırın.

## AŐAMALI KAS GEVŐETME TEKNIĐİ

- Rahat bir pozisyonda oturup nefes alıp verme hızınızı yavaşlatmaya çalışın.
- Hazır hissettiėinizde ilk kas grubunuzu gerebilirsiniz



## KOLLAR

- Sağ üst kolunuzu germek için alt ön kolunuzu omzunuza yanaştırın.
- Gerginliği 5 saniye boyunca hissedin ve bırakın
- Kasınızdaki gevşemeyi 10 saniye boyunca sürdürün.

## GÖĞÜS VE MİDE

- Göğsünüzü ve midenizi şişirecek şekilde derin bir nefes alın.
- 5 saniye boyunca nefesinizi tutun, ardından gevşeyin.

## AYAKLAR

- Ayak parmaklarınızı diğer yöne doğru çevirin.
- 5 saniye boyunca parmaklarınızı bu şekilde tutun ve gevşetin.
- Bu egzersizi sağ ve sol ayak için sırayla yapın.

## BACAKLAR

- Üst bacağınızı sıkın, 5 saniye boyunca tutun ve gevşetin.
- Alt bacak için ayak parmaklarınızı yavaşça kendinize doğru gererek bacağınızı sıkın.
- 5 saniye bu şekilde durduktan sonra gevşetin.
- Bu egzersizi sağ ve sol bacak için sırayla yapın

## AĞIZ VE ÇENE

- Ağızınızı tıpkı esnediğiniz zaman olduğu gibi genişçe açın.
- Bu şekilde 5 saniye bekleyin ve ardından gevşetin.

## ALIN

- Kaşlarınızı yüzünüzde şaşırmışsınız gibi bir ifade oluşacak şekilde mümkün olduğunca yukarı kaldırın.

- 5 saniye boyunca bu şekilde tutun ve ardından gevşetin.

## GÖZLER VE YANAKLAR

- Gözlerinizi iyice sıkın, 5 saniye boyunca bekleyin ve gevşetin.

