

NEFES EGZERSİZİ

Gevşeme tekniği

Tam odaklanarak derin nefes alıp vererek yaptığımız nefes temizliği basit ama güçlü bir gevşeme tekniğidir. Bunu öğrenmek çok kolay, hemen hemen her yerde yapılabilir ve kaygı seviyenizi kontrol altına tutmanızda hızlı yol almanızı sağlar.

Derin nefes alma, diğer pek çok rahatlama uygulamalarının temel taşıdır. Aromaterapi ve müzik gibi diğer rahatlatıcı elemanları ile de kombine edilebilir. Gerçekten ihtiyacınız olan bir kaç dakika ve uzanabileceğiniz bir yer.

Derin Nefes Meditasyonunu Uygulama

Derin nefes almanın anahtarı karından derin nefes alarak, ciğerlerinize mümkün olduğunca temiz hava almaktır. Karnınızdan derin nefes aldığınızda, üst göğüs kafesinizden solurken aldığınızdan daha çok oksijen solursunuz. Alacağınız fazla oksijen sizin daha az gergin-endişeli hissetmenizi sağlar.

- Sirtınız düz olacak şekilde rahatça oturun. Bir elinizi göğüs kafesinizin üstüne, diğerini karnınızın üzerine koyun
- Burnunuzdan nefes alın. Karnınızın üstündeki eliniz yükselecektir. Göğüs kafesinizin üzerindeki eliniz çok az hareket edecektir.
- Ağızınızdan nefesinizi verin. Karın kaslarınızı kasarak daha fazla nefes vermeyi sağlayabilirsiniz. Karnınızın üzerindeki eliniz aşağı doğru hareket ederken, diğer eliniz çok az hareket edecektir.
- Burnunuzdan nefes alıp, ağızınızdan vermeye devam edin. Karnınızın yükselip alçalmasına göre aldığınız nefesi ayarlamaya çalışın. Nefesinizi yavaş yavaş verin.
- Her bir nefes alış verişinizi 3'er saniyelik kısımlara bölün. Yani 3 saniyede nefes alın (daha yavaş veya hızlı değil), 3 saniye nefesinizi içinde tutun ve 3 saniyede bu nefesi geri verin. Bunu yaparken parmaklarınızla sayabilirsiniz.

Eğer otururken karnınızdan nefes almayı zor bulduysanız, düz bir zemine yatmayı deneyebilirsiniz. Karnınızın üstüne bir kitap koyun ve nefes alırken kitabın yükselmesini, nefesiniz verirken de kitabın alçalmasını izleyin.

Nefes egzersizini kaygılandığınız zamanlarda bedeninizi kontrol etmek ve düşüncelerinizi düzenlemek için kullanabilirsiniz. Konforlu sessiz bir ortamda nefes egzersizi pratiği çalışmalarını rahatlamanıza yardımcı olacaktır.