

Nefes alma egzersizi

Karın nefes egzersizi (diafram)

1. Tercih olarak kendinizi rahat hissedecek dik pozisyonda oturun. Ve iki elinizi karnınızın üstüne koyun.
2. Sakince burnunuzdan nefes alıp ağızınızdan veriniz.
3. Her nefes alımında karnınızı şişirin, her nefes verişinizde karnınızı indirin.

Derin nefes alma

1. Derin bir şekilde ağız veya burundan nefes alın. İster birden nefesinizi çekerek ister 3 kere kısa kısa nefes çekerek. Bunu nefesinizi vermeden yapınız.
2. Nefesinizi 3 saniye tutunuz.
3. Ağızınızdan bütün nefesinizi bırakınız.
4. Bir kaç defa normal bir şekilde nefes alıp verdikten sonra tekrardan derin nefes alınız.

Büzülmüş dudak ile nefes alma

Bu tekniği nefes darlığını gidermek için kullanılır. Uygulamayı kendinizi heyecanlı veya baskı altında hissettiğinizde kullanabilirsiniz. Bu tekniği doğru uygulamak için en doğru anı bekleyip kendi nefesinizi yönlendirebileceğiniz anda kullanmaktır.

1. 2 ile 4 saniye boyunca sakın bir şekilde nefes alın, tercih olarak burundan.
2. 4 ile 7 saniye boyunca nefesinizi verin. Dudaklarınızı büzleştirerek nefesinizi sakince vermeye çalışın. Dudaklarınızın arasına ufak bir boşluk bırakarak nefesinizi dahada sakın bir şekilde vermenize sebep olur. Böylece ciğerlerinizdeki baskı küçülmüş olur. Nefesinizi verirken duyulacak şekilde pffff sesi çıkartınız.