



EGZERSİZLERİ



BALON NEFESİ



Karnınızı bir balon gibi hayal edin.

NEFES AL.

Ellerinizi karnınıza koyun ve burnunuzdan yavaşça nefes alın. Karnınızın, karnınızın ve göğsünüzün bir balon gibi genişlediğini hissedin. Nefesinizi 2 saniye tutun.

NEFES AL.

Ağzınızı açın ve hayali balonunuzu söndürüyormuş gibi ciğerlerinizdeki tüm havayı yavaşça dışarı üfleyin. Bu egzersizi beş kez veya sakinleşene kadar tekrarlayın.

ARI NEFESİ



Bacaklarınızı çaprazlayarak konforlu bir şekilde oturun.
Burnunuzdan yavaşça nefes alarak 4 saniye boyunca devam edin.
Nefesinizi 4 saniye boyunca tutun.

Nefes alırken arı vızıltısı veya uğultu sesi duyulabilir.
Bu egzersizin sakinleştirici titreşimleri rahatlatıcı bir etkiye sahiptir.

Sakin ve rahatlayana kadar arı nefes egzersizini tekrarlayın.

YILAN NEFESİ



Rahat pozisyonlarda oturun.

Burnunuzdan yavaşça nefes almak için 8 saniye boyunca uygulayın.

Nefesinizi 4 saniye boyunca tutun.

Tıslama sesi çıkarırken ağzınızdan nefes verirken mümkün
olduğunca uzun süre devam edin.

Tekrar nefes almadan önce birkaç saniye bekleyiniz.

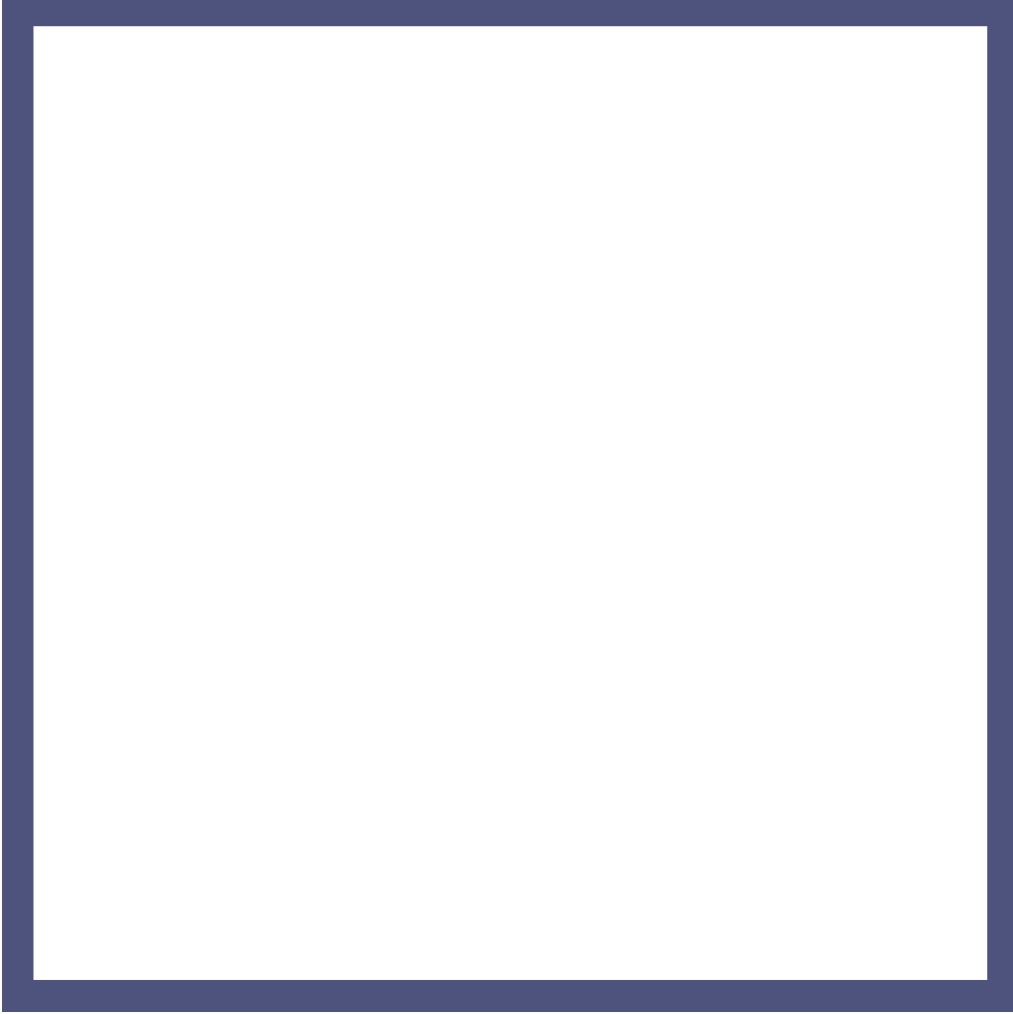
Enerjinizi artırmak ve rahatlamak için 3-7 kez uygulama yapın.



4 - 4 - 4 TEKNİĞİ

4 saniye bekleyin.

Nefes alımı için 4 saniye ayırın.

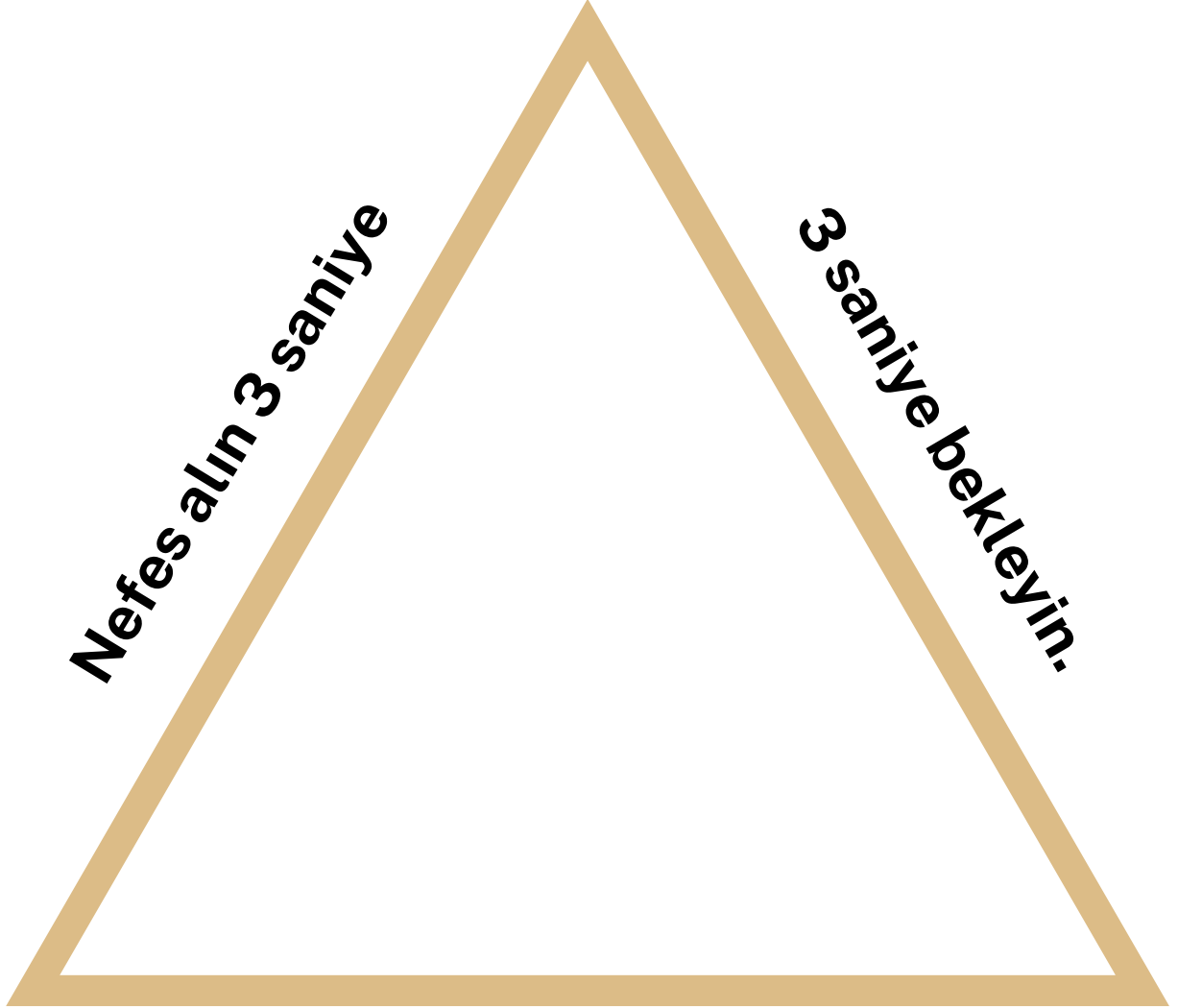


Nefes verme süresini 4 saniyeye çıkarın.

4 saniye bekleyin.

Karenin sol alt köşesinden başlayın. Derin bir nefes alırken parmağınızı kenar boyunca yukarı doğru çizin. İkinci kenarı çizerken nefesinizi dört saniye tutun. Diğer taraftan aşağı doğru kayarken nefes verin. Karenin altını çizerken nefesinizi dört saniye tutun.

ÜÇGEN TEKNİĞİ



3 saniye mola verin.

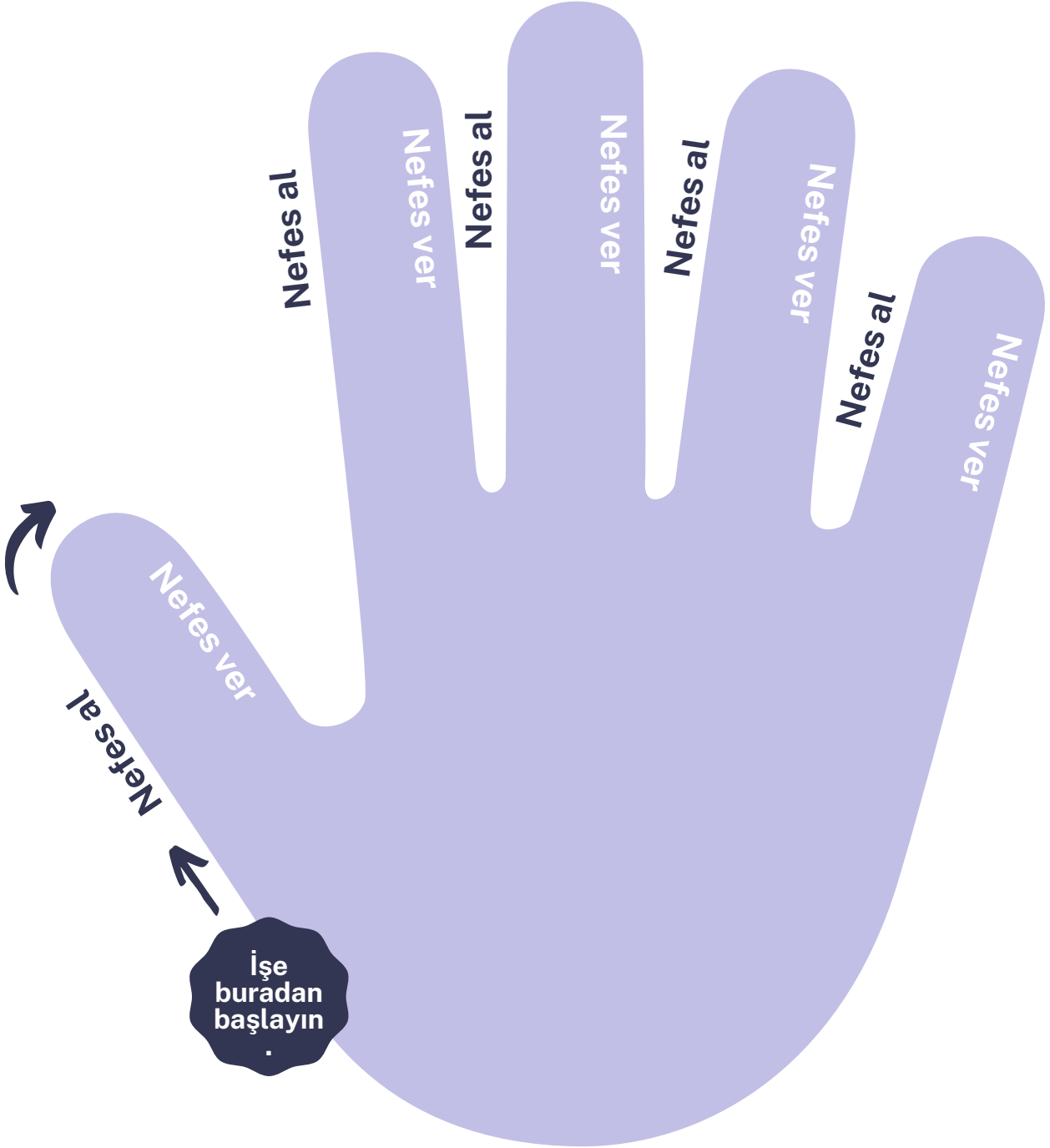
Üçgenin sol alt kısmından başlayın. Derin bir nefes alırken parmağınızı kenar boyunca yukarı doğru takip edin. Diğer tarafa doğru kayarken nefesinizi üç saniye tutun. Üçgenin alt kısmı boyunca nefes verin. Sakinleşene kadar tekrarlayın.

YILDIZ NEFESİ



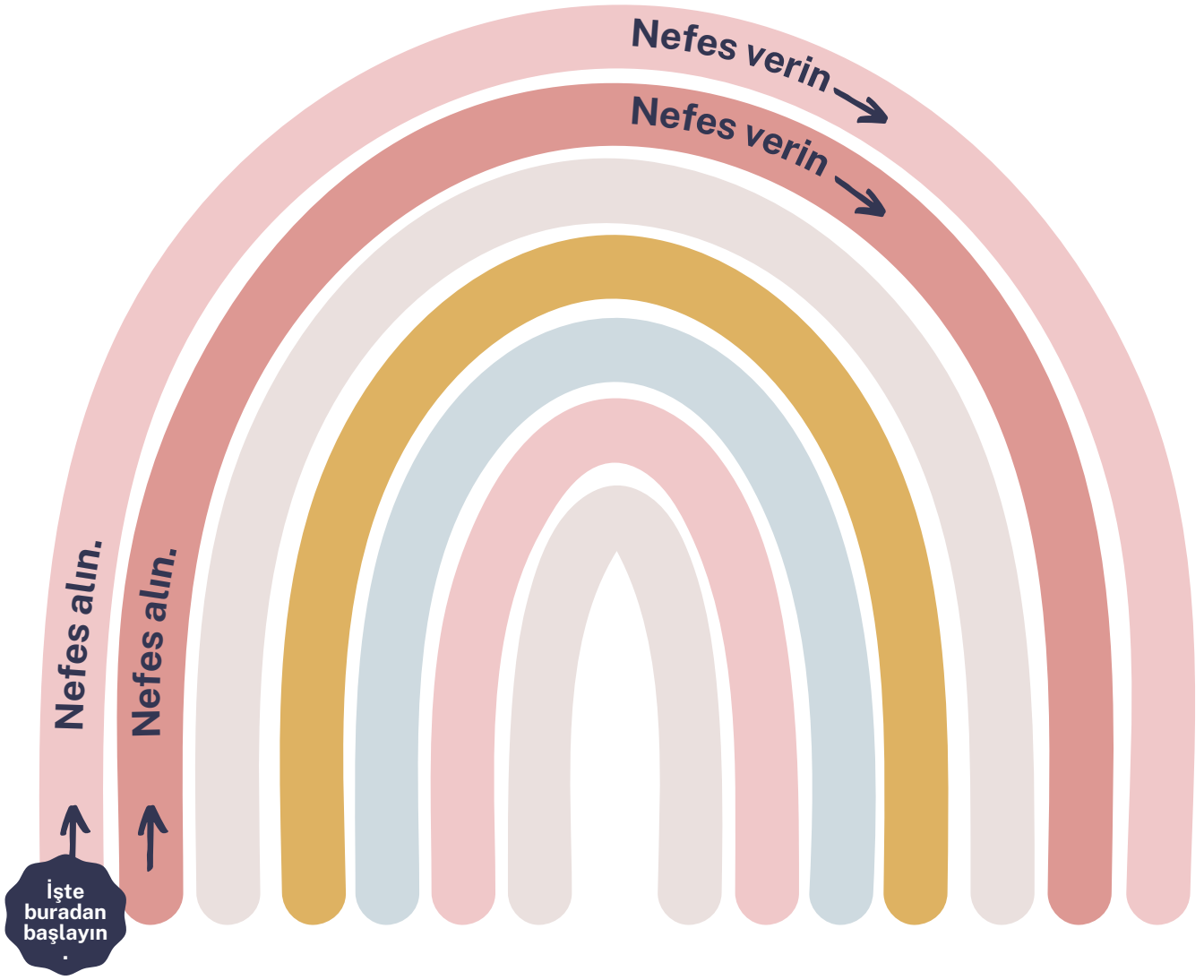
Parmağınızı yıldızın bir tarafına doğru gezdirin, derin bir nefes alın. Nefesinizi noktada tutun ve diğer tarafa doğru kayarken nefes verin. Tüm yıldızın etrafında dönene kadar devam edin.

BEŞ PARMAK NEFESİ



İşaret parmağınızla elinizin dışını yavaşça izleyin. Yukarı doğru takip ederken nefes alın, aşağı doğru takip ederken nefes verin. Bu nefes egzersizini bireysel olarak da gerçekleştirebilirsiniz.

GÖKKUŞAĞI NEFESİ



Parmağınızı gökkuşağının sol alt köşesine yerleştirin. Parmağınızı gökkuşağı boyunca hareket ettirirken burnunuzdan derin bir nefes alın, ta ki merkeze ulaşana kadar. Merkeze ulaştığınızda ağızınızdan nefes vermeye başlayın ve gökkuşağını sağdaki sona kadar takip edin.

Kendinizi sakin ve topraklanmış hissedene kadar her renkle tekrarlayın.