

STRESİ YENMEK İÇİN UYGULAYABİLECEĞİNİZ NEFES EGZERSİZLERİ

DENGELEME TEKNİĞİ

- Ellerinizi ve ayaklarınızı serbest olduğu rahat bir pozisyonda oturun.
- Yavaş ve derin nefesler alıp vermeye başlayın.
- Etrafınızdaki seslere kulak vererek sizde bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan 5 sesi zihninizden geçirin.
- Şimdi 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.

AŞAMALI KAS GEVŞETME TEKNİĞİ

Rahat bir pozisyonda oturup nefes alıp verme hızınızı yavaşlatmaya çalışın. Hazır hissettiğinizde 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.

Gözler ve yanaklar

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

Göğüs ve mide

- 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.

Alın

- Kaşlarınızı yüzünüzde şaşırılmışsınız gibi bir ifade oluşacak şekilde mümkün olduğunca yukarı kaldırın.
- 5 saniye boyunca bu şekilde tutun ve ardından gevşetin.

Ağız ve çene

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

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.

