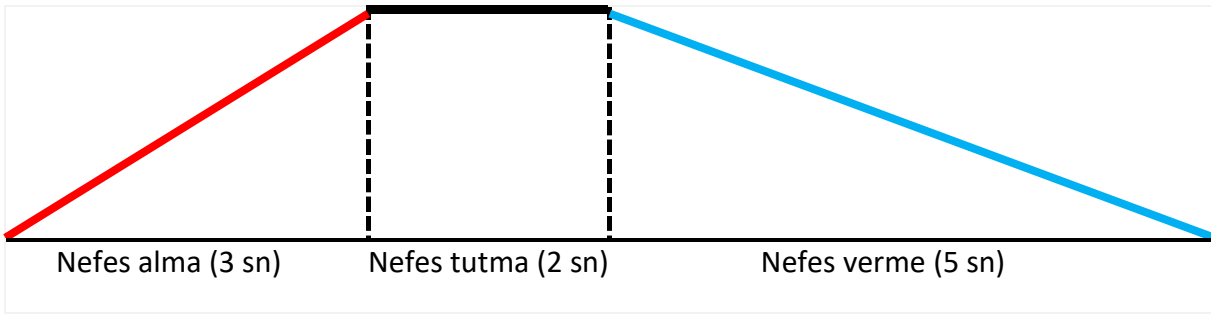


NEFES EGZERSİZİ YÖNERGESİ

- **Sessiz, dinlendirici** bir yer bulun ve mümkünse ışıkları kısın.
- **Oturma pozisyonunda** olun veya **sırt üstü uzanın**.
- Bunu yaparken rahatsızsanız **gözlerinizi kapatın**; Aksi takdirde, bakışınızı odanın bir noktasında sabitleyin.
- **Üç (1, 2, 3) kadar sayarak** ağzınızdan veya burnunuzdan nefes alın. **Kısa bir duraklama yapın** (1-2 sn) ve ağzınızdan veya burnunuzdan **beşe kadar sayarak nefes verin** (1, 2, 3, 4, 5).



- Bu uygulamaya **10 nefes** boyunca devam edin.
- **Her nefeste normal miktarda hava aldığınızdan emin olun.**
- Yatıyorsanız, karnınızın bir balon gibi şişip iniyormuş gibi yukarı aşağı hareket edip etmediğini kontrol edin. Karnınızın bu şekilde genişleyip daralması diyafram nefesinin göstergesidir.
- Açmaya hazır olana kadar gözlerinizi kapalı tutun.
- **Bu alıştırmayı yaptıktan sonra neyin farklı olduğunu değerlendirin.** Kontrollü nefes almanın faydalarını not etmek için zaman ayırmak, gelecekte onu kullanma olasılığınızı artıracaktır.