

GEVŞEMEYİ ÖĞRENİN



NEFES EGZERSİZİ
KAS GEVŞETME EGZERSİZİ



REHBERLİK
DANIŞMANLIK
VE SOSYAL
DESTEK BİRİMİ

NEFES EGZERSİZİ

Nefes alma şeklimiz, nasıl hissettiğimizle güçlü bir şekilde ilişkilidir. Rahatladığımızda yavaş nefes alırız ve kaygılı olduğumuzda daha hızlı nefes alırız.

Sakin nefes (diyafram ya da karın nefesi) vücudumuza gevşeyebilirsin, güvendesin mesajı verir. Normal nefes almaya göre, sakın nefes daha yavaş ve daha derindir ve göğüsten çok, karın bölgesinde gerçekleşir.

Sakin nefes alma talimatları

Rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir yer seçin. Rahatça oturun veya uzanın. İsterseniz gözlerinizi kapatın.

4 saniye boyunca burnunuzdan yavaş ve istikrarlı bir şekilde nefes alın.

2'ye kadar sayarak nefesinizi tutun.

4 saniye boyunca yavaş ve istikrarlı bir şekilde nefes verin.

Bunu bir kaç dakika boyunca tekrarlayın.



İPUÇLARI:

- Ağzınızdan değil burnunuzdan nefes almaya çalışın
- Rahat nefes alıp verme, karın bölgesinde (göbek) olmalıdır. Bunu bir elinizi karnınıza ve bir elinizi göğsünüze koyarak kontrol edebilirsiniz. Üstteki eli sabit tutmaya çalışın, nefes alışınız sadece alt eli hareket ettirmelidir.
- Dikkatinizi nefesine odaklayın - başlangıçta alışmak için zihninizden sayabilirsiniz "Al ... iki... üç... dört... DUR... Ver... iki... üç... dört...DUR..."
- Sizin için rahat olan yavaş bir nefes alma ritmi bulun. 4'e kadar saymak mutlak bir kural değildir . 3 veya 5'i deneyin. Önemli olan nefes almanın yavaş ve sabit olmasıdır.
- Her seferinde en az birkaç dakika sakin bir şekilde nefes almayı deneyin ve düzenli olarak günde bir kaç kez alıştırmaya çalışın.



KAS GEVŞETME EGZERSİZİ

Kaslarınızdaki gerilimi azaltarak rahatlayabilirsiniz. Bunu yapmanın en iyi yolu , vücudunuzdaki tüm kasları aşamalı olarak **germek ve sonra gevşetmektir** .

Aşamalı kas gevşetme talimatları

Önce rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir yer seçin. Bir sandalyeye oturun veya rahat bir yere uzanın.

SIRAYLA:

Yumruklarınızı sıkın ... sonra bırakın

Kollarınızdaki kasları sıkın... ardından gevşetin

Omuzlarınızı geriye ve yukarı itin... sonra bırakın

Göğüs kaslarınızı sıkın...sonra gevşetin

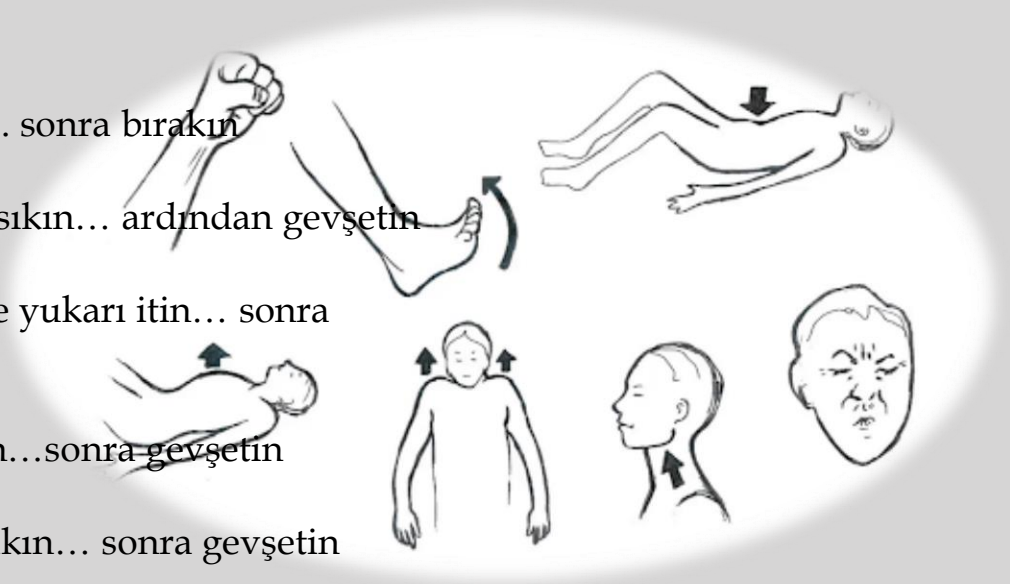
Karnınızdaki kasları sıkın... sonra gevşetin

Bacaklarınızdaki kasları sıkın... sonra gevşetin

Ayak parmaklarınızı kıvrırın ve ayaklarınızı sıkın... sonra bırakın

Yüzünüzdeki kasları sıkıştırın ... sonra gevşetin

Bu sırayı üç kez tekrarlayın ve düzenli olarak her gün en az bir kez alıştırmaya çalışın.



İPUÇLARI:

- Kaslarınızı sıkıldığınızda gerginliği yaklaşık 5 saniye koruyun, gevşettiğinizde ise sonraki kas grubuna geçmeden önce 20 saniye kadar bu kas grubundaki gevşeme duygusuna odaklanın.
- Gevşeme rahatlatıcı olmalıdır, eğer egzersizin herhangi bir bölümü sizin için zorsa, belirli bir kas grubunda ağrı ya da zorlanma varsa, onu atlayın ve bir sonraki kas grubuna geçin.
- Gevşeme egzersizleri sırasında hayal gücünüzün gücünü kullanın: Gözlerinizi kapayarak sizi mutlu eden bir şey yaptığınızı veya bir yerde olduğunuzu hayal edin. Bu sırada tüm manzaları, sesleri, koku ve tatları zihninizde canlandırın.

