

GAKİ İLE NEFES AL



Rahat Nefes Nasıl Alınır ?

Burnundan, rahat ve zorlamadan nefes al.

Nefes alırken karnının ve belinin iki yana doğru hafifçe genişlediğini fark et.

Nefesini değiştirmek zorunda değilsin

Sadece nefesini fark et.

İstersen nefes verirken biraz daha uzun ve yavaş bırak.



Nefes bedeninin ve sinir sistemin arasında bir köprüdür. Nefesini fark et, merakla izle.



1. Yılan Nefesi

Burnundan nefes al.

Ağızından "ssss" diyerek yavaşça ver.

3 kez tekrarla.



Ne zaman kullanılır ?

Gergin, huzursuz veya uykuya geçmeden önce sakinleşmek istediğinde.

2. Ejderha Nefesi

Burnundan rahatça nefes al.

Ağızından "Haaa!" diyerek nefesi bırak.

İçindeki gerginliği dışarı çıkarıyormuşsun gibi hayal et

3-4 kez tekrarla.



Ne zaman kullanılır ?

öfkelenildiğinde veya zor bir durumdan sonra içinde biriken gerginliği bırakmak istediğinde.

3. Buz Nefesi

Burnundan 4'e kadar sayarak nefes al.

4'e kadar sayarak nefes ver.

Kendini zorlama, 3-4 tur tekrarla



Ne zaman kullanılır ?

Zihnin çok karıştığında, odaklanmak veya toparlanmak

4. Balon Nefesi

Burnundan nefes al.

Nefesini verirken balon şişirir gibi yavaşça ver.

3-4 tur tekrarla

Ne zaman kullanılır ?

Kaygılı, üzgün veya uykudan önce rahatlamak istediğinde.



5. Arı Nefesi

Burnundan nefes al.

Nefesini verirken "mmm" diye hafifçe mırıldan.

Titreşimi yüzünde, dudaklarında ve kafanda hisset.

3 kez tekrarla.



3-4 kez tekrarla

Ne zaman kullanılır ?

Odaklanmak, sessizleşmek veya zihnini sakinleştirmek istediğinde.

6. Dalga Nefesi

Burnundan rahatça nefes al.

Karnının ve göğsünün yavaşça yükseldiğini fark et.

Sanki bedenine küçük bir dalga hareketi yapıyormuşsun gibi izle.

Ne zaman kullanılır ?

Günün sonunda, stresten sonra veya rahatlamak istediğinde.



3-4 kez tekrarla

7. Kelebek Nefesi

Ayak tabanlarını birleştir, dizlerini aç

Ellerinle ayaklarını tut.

Burnundan nefes al.

Nefes verirken dizlerini kelebek kanadı gibi yavaşça yukarı-aşağı hareket ettir.

Ne zaman kullanılır ?

Gün içinde yavaşlamak, kendini huzurlu ve sevgi dolu hissetmek istediğinde.



3-4 kez tekrarla

