

HAZİRAN 2020 SAYI 4

12. SINIFLAR İÇİN

# REHBERLİK EVİMDE

MUĞLA İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



## NEFES VE GEVŞEME EGZERSİZLERİ

**Toplanın Gençler Bir Şey Anlatıcam :))))))**

Biliyorsunuz gençler bir önceki bültende bu bültenin konusunu zaten duyurmuştuk. Ama ara bülten olarak da "Test Çözme Teknikleri ve Sınav Stratejileri"ni yayınladık. Şimdi kaldığımız yerden devam edeceğiz ve kaygı düzeyimizi kontrol etmek için nefes ve gevşeme egzersizleri nasıl yapılır ve ne işe yarar birlikte bir göz atacağız. Hazırsanız başlayalım. konunun başlığından anlaşılacağı üzere ve de içeriği gereği arkanıza yaslanın bakalım :))))))

## NEDEN NEFES VE GEVŞEME EGZERSİZLERİ?

Stres sürekli olduğunda vücuda ciddi hasarlar verir. Günümüzde malesef stresi artıran bir sürü faktör bulunuyor. hal böyle olunca herkesin hem fizyolojik hem psikolojik sağlığını koruyabilmesi için stresi azaltması ve rahatlama gerekiyor. Elbette gevşeme ve rahatlama için bir çok yol var ve her biriniz kendinize uygun olan yolu tercih edebilirsiniz. Ancak nefes egzersizleri hem kolay uygulanması, hem özel bir eğitmen veya ekipman gerektirmemesi açısından pratiktir.

İhtiyacınız olan sadece yalnız kalabileceğiniz sessiz bir mekan ve 15 dakika !!!!!

## DERIN NEFES

Bir elinizi karnınıza diğerk elinizi göğsünüzün üzerine koyun

Burnunuzdan nefes alın. Karnınızın üstündeki eliniz yükselecektir. Göğüs kafesinizin üzerindeki eliniz çok az hareket edecektir.

Ağzınızdan nefesinizi verin. Karın kaslarınızı kasarak daha fazla nefes vermeyi sağlayabilirsiniz.

Burnunuzdan nefes alıp, ağzınızdan vermeye devam edin. Karnınızın yükselip alçalmasına göre aldığınız nefesi ayarlamaya çalışın.

Nefesinizi yavaş yavaş verin. Her bir nefes alış verişinizi 3'er saniyelik kısımlara bölün.

Yani 3 saniyede nefes alın (daha yavaş veya hızlı değil), 3 saniye nefesinizi içinde tutun ve 3 saniyede bu nefesi geri verin.



## 4-7-8 EGZERSIZI

Egzersiz herhangi bir pozisyonda yapabilmeye rağmen, alıştırmayı öğrenirken sırtınızı düz tutun.

Dilinizin ucunu üst ön dişlerin hemen arkasına yerleştirin ve tüm egzersiz boyunca orada tutun.

Ağzınızdan diliniz yardımıyla nefes verin. Ağzınızı kapayın ve içinizden dörde kadar sayarak sessiz bir şekilde burnunuzdan nefes alın.

Yediye kadar sayarak nefesinizi tutun.

Tamamen ağzınızdan çıkacak şekilde sekize kadar sayarak nefes verin.

Soluyun ve toplam dört tam nefes olana dek üç kez döngüyü tekrarlayın



## PROGRESIF KAS GEVŞETME

Bu tekniği anlatmadan önce geçmişte kas spazmı veya sırt ve diğer ciddi kas problemlerin varsa mutlaka doktora başvurarak bu egzersizi yapın.

Bu egzersiz ayaklardan başlayarak yüzünüze kadar vücudunuzdaki kas gruplarını kasıp gevşetme prensibine dayanır.

Örneğin sağ ayak kaslarınızı yavaşça kasın, yapabildiğiniz kadar sıkın. 10'a kadar sayın. Sağ ayağınızı gevşetin. Gerginliğin akışına odaklanın, ayağınızın gevşek ve esnek oluşunu hissedin. Bu gevşek konumda bir süre bekleyin, derin ve yavaş nefes alın.

Bu şekilde bütün kas gruplarınızı gevşetin.