

Nefes Egzersizi Rehberi

Kaygı anında sinir sisteminizi sakinleştirmek için kullanabileceğiniz iki basit teknik: kutu nefesi ve 4-7-8 tekniği.

Bu rehber, günlük hayatta kendi başınıza deneyebileceğiniz kısa ve pratik bir kaynaktır. Terapinin yerini tutmaz; destekleyici bir araç olarak düşünülmelidir. Yoğun kaygı veya panik belirtileri yaşıyorsanız bir uzmandan destek almanızı öneririm.

TEKNİK 1

Kutu Nefesi (Box Breathing)

4 saniye eşit aralıklarla nefes alıp verme döngüsü. Vücudu, "tehlike yok" sinyaliyle sakinleştirir.

4

Nefes al

4

Tut

4

Nefes ver

4

Tut

- 1 Rahat bir pozisyonda oturun, omuzlarınızı gevşetin.
- 2 Burnunuzdan 4 saniye boyunca yavaşça nefes alın.
- 3 Nefesinizi 4 saniye tutun (zorlamadan).
- 4 Ağızınızdan 4 saniye boyunca yavaşça nefes verin.
- 5 Nefesiniz dışarıdayken 4 saniye bekleyin, sonra döngüyü tekrarlayın.
- 6 4-8 döngü boyunca (yaklaşık 1-2 dakika) devam edin.

İpucu: Parmaklarınızla bir kare çizer gibi hareket etmek (her kenarda bir aşama) odaklanmayı kolaylaştırabilir.

TEKNİK 2

4-7-8 Tekniği

Nefes verme süresini uzatarak sinir sisteminizi daha derin şekilde yavaşlatan bir teknik.

4

Nefes al

7

Tut

8

Nefes ver

- 1 Dilinizin ucunu üst ön dişlerinizin arkasındaki damağa yaslayın.
- 2 Ağızınızdan tamamen nefes verin.
- 3 Burnunuzdan sessizce 4 saniye nefes alın.
- 4 Nefesinizi 7 saniye tutun.
- 5 Ağızınızdan, "ffüüü" sesi çıkararak 8 saniyede nefes verin.
- 6 Bu döngüyü 4 kez tekrarlayın.

İpucu: İlk denemelerde baş dönmesi hissedebilirsiniz, bu normaldir — döngü sayısını azaltıp yavaş yavaş artırabilirsiniz.