

Karın solunumu talimatları

Heyecanlandığımızda bazen nefes almayı unuturuz. Ya da sadece kısa ve sık nefesler alırız. Bu da vücudumuza, ihtiyaç duyduğu kadar oksijen vermez.

Karın solunumu, kendinizi rahatlamış ve sakin hissetmeye yardımcı olur.

Karın solunumu, yavaş ve derin nefes almak anlamına gelir. Bu sırada karın ve akciğerler havayla dolar. Nefes alırken karnınızın nasıl şiştiğini görebilirsiniz. Sonra yavaşça nefes verin ve karnınızın tekrar nasıl indiğini izleyin.

Havanın vücudunuza nasıl girip çıktığını dikkatlice izleyin.

Karın solunumuyla eğlenceli bir oyun:

Rahat bir şekilde sırtını geriye yaslayın veya sırtüstü yatın.

Karnınızın, nefes alırken havayla dolan ve nefes verirken tekrar sönen bir balon olduğunu hayal edin.

Karın solunumu yaparken karnınızın nasıl büyüdüğünü ve küçüldüğünü izleyin. Karnınızın üzerine bir peluş hayvanı da koyabilirsiniz ve nefes alırken yavaşça kaldırabildiğiniz kadar yukarı kaldırmaya, nefes verirken de yavaşça tekrar aşağı indirmeye çalışabilirsiniz.

Karın solunumunu sevdiğiniz biriyle birlikte de yapabilirsiniz. O zaman sizden kimin daha derin nefes aldığını ve daha yavaş nefes verdiğini deneyebilirsiniz.

