

Derin Solunum Egzersizi

Diyafragmatik Solunum / Karın Solunumu

1

Kendinize sessiz, sakin ve rahat bir yer bulunuz.

2

Rahat edebileceğiniz bir yere (düz bir zemin, yatak ya da kanepede) sırtüstü uzanın ve dizlerinizi bükünüz (isterseniz başınızın ve dizlerinizin altına yastık koyabilirsiniz) ya da rahat edebileceğiniz bir yere (sandalye ya da koltuk) oturunuz.

3

Bir elinizi göğüs kafesinizin üzerine diğer elinizi karnınızın (göğüs kafesinizin hemen altı) üzerine koyunuz.

4

Gözlerinizi kapatınız. (Egzersizi yaparken gözlerinizi kapatmamayı tercih edebilirsiniz. Ancak gözlerinizi kapatmanız odaklanmanızı kolaylaştırabilir.)

5

Burnunuzdan yavaşça derin bir nefes alınız. Nefes alırken karnınızın üzerindeki elinizin yukarı kalktığını, karnınızın şiştiğini hissediniz. (Bu esnada göğsünüz çok hafif, belli belirsiz şişecek; ancak karnınıza kıyasla neredeyse sabit kalacaktır.)



6

Aldığınız nefesi yavaşça ağızınızdan (dudaklarınızı büzerek) veriniz. Nefes verirken karnınızın üzerindeki elinizin aşağıya (nefes almadan önceki seviyeye) indiğini, karnınızdaki şişliğin azaldığını hissediniz.

7

Solunumunuzun göğsünüzü değil, karnınızı hareket ettirdiğinden emin olunuz. Bu diyafragmatik solunumdur.

8

Bu şekilde yavaş ve derin nefes almaya, yavaşça nefes vermeye devam ediniz. Nefes alış verişinizin düzenli ve sakin olduğundan emin olunuz.

9

Egzersiz süresince nefes alıp verişinize odaklanınız. Bunu yapmanın birkaç farklı yolu vardır. Solunum sırasında çıkan sesleri, karnınızın şişip inmesini ya da solduğunuz havayı hissederek odaklanabilirsiniz.



10

Odaklanmanıza ve gevşemenize destek olması için nefes alış verişinizle eşzamanlı olacak şekilde sayı saymayı tercih edebilirsiniz ya da rahatlamanıza destek olabilecek bir sözcük, cümle, görüntü ya da hayali, nefes alıp verişinizle eşzamanlı olacak şekilde aklınızdan geçirebilir/tekrar edebilirsiniz. Örneğin, nefes alırken içinizin huzurla dolduğunu, nefes verirken kaygınızın da nefesinizle birlikte bedeninizden uzaklaştığını hayal edebilirsiniz.



11

Dikkatinizin birtakım düşünceler, duygular veya fiziksel duyumlara kayması olasıdır, ancak egzersiz için sorun teşkil etmez. Bunun olduğunu fark ettiğiniz zaman dikkatinizi tekrardan nefes alıp verişinize ve (yapıyorsanız) 10. maddede belirtilen yardımcı alıştırmalara yöneltiniz.

12

Bu egzersizi 5-20 dakika boyunca her gün düzenli bir şekilde yapınız.



İpuçları

🧘 Günde 2-4 defa yapabilirsiniz.

🧘 Egzersizi gözlerinizi kapatarak yapmayı tercih ederseniz süreyi kontrol etmek için gözünüzü açıp saatinize bakabilir, süre dolmadıysa kaldığınız yerden devam edebilirsiniz. Çok sık yapmadığınız müddetçe egzersiz için sorun teşkil etmeyecektir. Sürenin dolduğunu düşündüğünüz/ hissettiğiniz 1-2 defa yapabilirsiniz.

🧘 Egzersizi yapmaya başladığınız ilk zamanlar sırtüstü uzanarak yapmanız önerilmektedir. İlerleyen zamanlarda oturarak yapmayı tercih edebilirsiniz.

🧘 Mideniz doluyken ve nikotin ya da kafein gibi uyarıcı maddeler içeren ürünler (kahve, çay, sigara vs.) tükettikten sonra yapmanız tavsiye edilmemektedir.

🧘 Gevşemek için kendinizi zorlamayınız, gevşemeye 'çalışmayınız'. Bu daha fazla gergin hissetmenize yol açabilir.

🧘 Egzersiz için ayıracağınız zaman, boşa giden ve sizi yapmanız gerek işlerden alıkoyan bir zaman değildir. Aksine kaygınız ve gerginliğinizin azalması daha verimli olmanıza yardımcı olabilir. Bu nedenle nefes egzersizi yapmaya zaman ayırmanız ve egzersizinizi bir an önce tamamlamak için acele etmemeniz önemlidir.