

NEFES EGZERSİZLERİ

Çalışmalarımıza öncelikle nefes ile başlayacağız. Nefes ve gevşeme egzersizleri bedeninizdeki gerilimden sistematik bir şekilde kurtulmayı sağlamaya yardımcı olan alternatif tekniklerdir.

Doğru nefes almanın faydalarını madde madde belirttik. Eminim ki daha saymadığımız birçok şey var. Okumada özellikle odaklanma ve konsantrasyon için egzersizlerin yapılmasına özen göstermenizi istiyoruz. Burada dikkatimizi toplayacağımız, konsantrasyon ve odaklanmayı artırıcı, zihni açıcı, heyecan ve stresi olumlu yönlerden etkileyen teknikleri yapacağız. Nefes egzersizlerini çalışmalara hızlı okuma çalışmalarına başlamadan yapacağız.¹

Sınav hazırlık sürecinde olan arkadaşlarımızda sınavlardan önce bu egzersizleri yapabilirler; çünkü nefes ve gevşeme egzersizleri sınav hazırlık sürecinde, sınav esnasında ve sınavlardan sonra kullanılabilir. Bunu biraz açarsak nefes ve gevşeme egzersizleri; öğrenme, dikkat, bellek, odaklanma, düşüncüyü organize etme gibi süreçlere katkı sağlar.²

Doğru Nefes Almanın Faydaları

- Endişe, panik ve kaygıyı azaltır.
- Zihninizde berraklık sağlar, odaklanmayı kolaylaştırır.
- Konsantrasyonu artırır.
- Sakinleştirir.
- Heyecan ve stresi olumlu etkiler.
- Ruh hâlinizi yükseltir.
- Sağlıklı hücrelerinizi besler.
- Cildinizi canlandırır.
- Sindirimi destekler. Aşermeleri engeller. Kan basıncını ayarlar.
- Uykuya yardım eder.
- Dinlendirir.

Nefes Tekniklerini Hangi Durumda Kullanmalıyız:

- Kendimi daha iyi hissetmek için
- Sınav kaygısını yoğun yaşadığımda
- Dikkatimi toplamada güçlük çektiğimde
- Daha çok motive olmam gerektiğinde
- Hatırlamada güçlük çektiğimde
- Sınav sırasında çok fazla kaygılandığımda
- Bildiğim bir şeyi hatırlayamadığımda
- Bilgilerimi örgütleyemediğimde
- Öğrenme becerilerimi artırmak için
- Sınava hazırlık sürecinde rahatlamak için
- Dinleme zamanlarımın aktif ve verimli geçmesi için
- Sınav sonrası kararsızlık durumlarında
- Zihinsel yorgunluğumu gidermede...³

1. (Bursa İl Millî Eğitim Müdürlüğü Bursa temel eğitim sonrası kariyer Danışmanlığı projesi Destek Süreçleri Modülü Kitapçık No: 10 Nefes ve Gevşeme Egzersizleri Bursa, 2017)

2. (Bursa İl Millî Eğitim Müdürlüğü Bursa temel eğitim sonrası kariyer Danışmanlığı projesi Destek Süreçleri Modülü Kitapçık No: 10 Nefes ve Gevşeme Egzersizleri Bursa, 2017)

3. (Bursa İl Millî Eğitim Müdürlüğü Bursa temel eğitim sonrası kariyer Danışmanlığı projesi Destek Süreçleri Modülü Kitapçık No: 10 Nefes ve Gevşeme Egzersizleri Bursa, 2017)



EGZERSİZLER

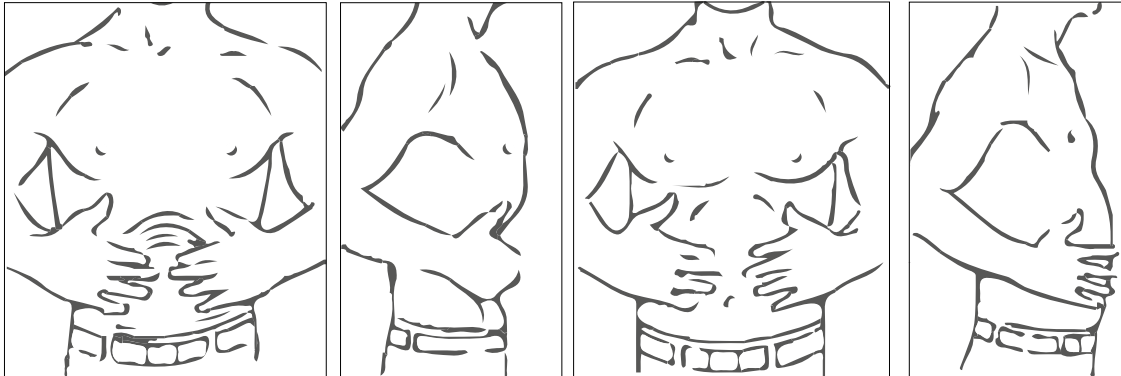
Bedeni gevşetebilme yolundaki ilk adım nefesi kontrol etmektir. Nefes egzersizi, özellikle fizyolojik gerginliklerin (mide bulantısı, titreme, nefes darlığı vb.) giderilmesi için kullanılan ilk yöntemlerden biridir. Kaygı başladıktan sonra bedenin yeniden rahatlama haline gelebilmesi ve odaklanmayı sağlamak için 20 dk gereklidir. Bu nedenle sınavlardan 10-15 dk önce nefes egzersizinin yapılması kaygının fizyolojik belirtilerini önlemek için yararlıdır. Doğru nefes alma üzerine olan bu tekniği, aşağıdaki adımları izleyerek yapabilirsiniz.⁴



Bu egzersizi 7 yaşında olanlar ve 7 yaşından daha büyük olanlar yapabilir.

Yüksek tansiyonu, göğüs ağrısı olanlar ve epilepsi hastaları ve kulaklarında problem olanlar (kulak ameliyatı olanlar da dahil) nefes egzersizlerini yapmasın !

Uyarı: Fazla oksijen almaktan dolayı başınız dönebilir.



1. Egzersiz:

- Ellerimizi karın bölgesine koyalım.
- Burundan nefes alalım. Nefes alırken içimizden 3'e kadar sayalım.
- Nefes alırken karnımız şişecek.
- Aldığımız nefesi 6'ya kadar sayarak ağızımızdan verelim.

Faydaları:

- Sakinleştirir
- Stresi kontrol altına alır.
- Odaklanmada etkilidir.

4. (Bursa İl Millî Eğitim Müdürlüğü Bursa temel eğitim sonrası kariyer Danışmanlığı projesi Destek Süreçleri Modülü Kitapçık No: 10 Nefes ve Gevşeme Egzersizleri Bursa, 2017)