

NEFES ALMA TEKNİKLERİ: 11 TEMEL TEKNİK

Doğru nefes almayı öğrenmek stress ve gerginliği gidermek, akciğer kapasitesini arttırmak ve kalbinizi güçlendirmek için çok önemlidir. Bu konuda pek çok teknik mevcuttur. Bu yazıda nefes teknikleri içinden 11 temel teknik anlatılmaktadır.

Table Of Contents

- Nefes alma teknikleri günlük hayatta nasıl yapılmalı?
- Nefes teknikleri: 11 temel teknik
 - 4- 7- 8 nefes egzersizi
 - Büzölmüş dudak solunumu
 - Diyafram solunumu
 - Nefes teknikleri içinden nefes odağı tekniği
 - Aslan nefesi
 - Diğer burun deliği solunumu
 - Eşit solunum
 - Rezonant veya tutarlı solunum
 - Sitali solunumu
 - Derin nefes alma
 - Arı vızıltısı solunumu
- Nefes teknikleri hakkında sonsöz

Nefes alma teknikleri günlük hayatta nasıl yapılmalı?

Nefes alma egzersizlerinin çok zaman alması gerekmez. Sadece bir yere oturarak nefes almaya odaklanmak yeterlidir. Bunun için

- Önce günde 5 dakikayla başlayıp, tekniği daha kolay uyguladıkça süreyi yavaş yavaş arttırın
- Eğer 5 dakika çok uzun gelirse 2 dakikayla başlayın
- Günde birkaç kez aralıklarla egzersizleri tekrarlayın.

Nefes teknikleri: 11 temel teknik

4- 7- 8 nefes egzersizi

Oldukça basit ve çabuk etki eden bir egzersizdir. Bu egzersiz için rahat, sessiz, sakin bir yere oturun. Sonra 4 saniyede derin bir nefes alın. Ardından 8 saniye nefesinizi içinizde tutun. Son olarak 8 saniyede nefesinizi geri verin.

Sonrasında 3 kez normal nefes aldıktan sonra bu egzersizi tekrarlayın. Bu egzersizin 8- 10 kez tekrarlanması stresten kaynaklanan gerginliğinizi belirgin şekilde azaltacaktır.

- 4 saniye derin
nefes alın

- 7 saniye içinizde
tutun

- 8 saniye nefesinizi
geri verin

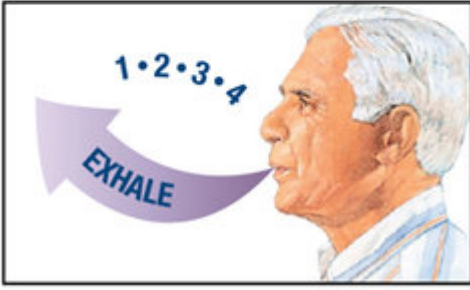
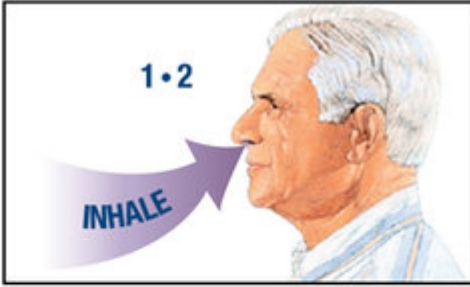
Stresi azaltmak için nefes alma egzersizleri

Büzülmüş dudak solunumu

Büzülmüş dudak solunumunda nefes alma hızınızın her solunumda ilave efor harcayarak yavaşlatılması amaçlanmaktadır. Bu teknik eğilme, ağırlık kaldırma veya merdiven çıkma sırasında bile uygulanabilir. Bu tekniği tam öğrenene kadar günde 4- 5 kez tekrarlayın.

Uygulamak için

1. Boynunuzu ve omuzlarınızı gevşetin
2. Ağızınız kapalıyken burnunuzdan 2 saniye nefes alın
3. Dudaklarınızı ıslık çalacakmış gibi büzün
4. Yavaşça büzölmüş dudaklarınızın arasından 4 saniye boyunca nefes verin.



Büzölmüş dudak solunumu

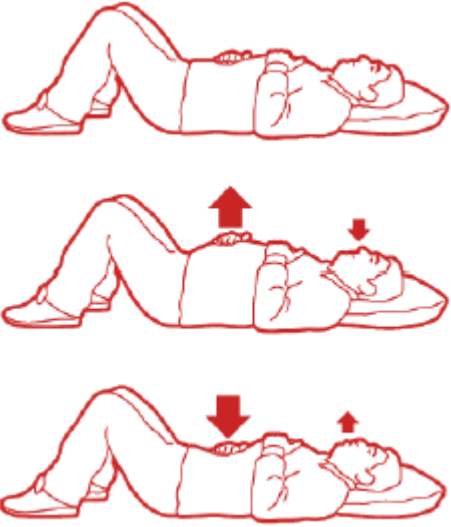
Diyafram solunumu

Karından solunum yapmak diyaframınızı uygun kullanmanızı sağlar. Karın solunumu egzersizlerini dinlenmiş ve rahat olduğunuzda yapın ve 5- 10 dakikalık sürelerle günde 3- 4 kez tekrarlayın. Bu teknik başlangıçta yorucu gelse de, zaman içinde çok daha kolaylaşacaktır.

Uygulamak için

1. Başınızın altında bir yastıkla sırtüstü yatarak

- dizlerinizi hafifçe bükün.
2. İsterseniz dizlerinizin altına da bir yastık koyabilirsiniz.
 3. Bir elinizi göğüs kemiğinizin üst kısmına ve diğer elinizi de diyafram hareketinizi hissedebilmek için kaburga yayının altına koyun.
 4. Yavaşça burnunuzdan karnınızı şişirerek nefes alın ve midenizin elinize yaptığı baskıyı hissedin.
 5. Diğer eliniz olabildiğince sabit kalsın.
 6. Karın kaslarınızı kasarak ve dudaklarınızı büzerek ağızınızdan nefes verin, üstteki eliniz yine sabit kalsın.



Diyafram solunumu uygulaması

Egzersizini biraz daha zorlaştırmak için karnınızın üzerine kalın bir kitap koyabilirsiniz. Bu solunum tipine alıştıktan sonra aynısını sandalyede otururken de yapabilir ve böylece günlük faaliyetleriniz sırasında bu egzersizi yapmayı sürdürebilirsiniz.



Otururken diyafram solunumu

Nefes teknikleri içinden nefes odağı tekniği

Bu derin nefes alma tekniği kimi imgeleri veya odaklanılan kelimeleri kullanır. Sizi gülümseten, rahat ve huzurlu hissettiren veya hiç bir şey hissettirmeyen bir kelime (mesela barış, tatil, huzur vb.) seçerek ona odaklanır ve bu egzersiz sırasında o kelimeyi sürekli tekrarlırsınız. Başlangıçta 10 dakikalık seanslar halinde başlayarak, zamanla 20 dakikaya kadar çıkabilirsiniz.

Uygulamak için

1. Rahat bir yerde yatın veya oturun
2. Nasıl nefes aldığına aldırmaksızın nefesinize yoğunlaşın.
3. Birkaç defa değiştirerek önce normal, sonra derin nefes

- alın. Normal nefes alma ve derin nefes alma arasındaki farkları algılayın. Derin nefes alma sırasında karnınızın nasıl genişlediğini izleyin.
4. Derin nefes almaya oranla normal nefes almanın size nasıl hissettirdiğinin ayırımına varın.
 5. Birkaç dakika derin nefes alma egzersizi yapın.
 6. Bir elinizi göbük deliğünüzün altına koyun, karnınızı gevşetin ve elinizin her her nefes alışta nasıl yükselip her nefes verişte nasıl alçaldığını izleyin.
 7. Ner nefes verme sırasında yüksek bir "hoh" sesi çıkartın.
 8. Derin nefes çalışmasını gevşemenizi destekleyecek bir imge ve odak kelime ile bütünleştirin.
 9. Nefesle aldığınız havanın vücudunuza huzur ve sükunet doldurduğunu düşünün ve içinizden "huzur ve sükunet soluyorum" diye tekrarlayın.
 10. Nefes verirken boşaltdığınız havanın vücudunuzdan gerginlik ve huzursuzluğu birlikte götürdüğünü düşünün ve içinizden "gerginlik ve huzursuzluğu atıyorum" diye tekrarlayın.

Aslan nefesi

Aslanın nefesi, göğsünüzdeki ve yüzünüzdeki gerginliği hafifleten enerji verici bir yoga nefes uygulamasıdır. Sanskritçede simhasana olarak da bilinir.

Uygulamak için

1. Rahat bir oturma pozisyonuna gelin. Topuklarınızın üzerine oturabilir veya bağdaş kurabilirsiniz.
2. Parmaklarınızı açarak avuç içlerinizi dizlerinize doğru bastırın.

3. Burnunuzdan derin nefes alın ve gözlerinizi iyice açın.
4. Ağızınızı açarak dilinizi dışarı çıkarın ve ucunu çenenize doğru yönlendirin.
5. Uzun bir "ha" sesi çıkararak ağızınızdan nefes alırken boğaz kaslarınızı kasın.
6. Gözlerinizi, kaşlarınız ve burun ucunuz arasındaki boşluğa bakmak için döndürebilirsiniz.
7. Bu nefesi 2 ila 3 kez tekrarlayın.



Aslan nefesi oturuşu

Diğer burun deliği solunumu

Sanskritçede nadi shodhana pranayama adıyla da bilinen diğer burun deliği solunumu gevşeme için kullanılan bir solunum

tekniğidir. Bu tekniğin kalp ve damar fonksiyonlarını düzenlediği ve kalp hızını yavaşlattığı gösterilmiştir.



Diğer burun deliği solunumu

Diğer burun deliği solunumu en iyi aç karnına uygulanır. Kendinizi hasta hissediyorsanız veya burnunuzda konjesyon (dolgunluk, tıkanıklık) varsa bu tekniği uygulamayın. Teknik sırasınca nefesinizi yumuşak ve düzgün olarak sürdürün.

Uygulamak için

1. Rahat bir oturma pozisyonu seçin.
2. Sağ elinizi burnunuza doğru kaldırın, işaret ve orta parmaklarınızı kapatın ve diğer parmaklarınızı uzatın.
3. Nefes verdikten sonra sağ burun deliğini kapatmak için başparmağınızı kullanın.
4. Sol burun deliğinizden nefes alın ve ardından sol burun deliğinizi yüzük parmağınızla kapatın.
5. Baş parmağınızı kaldırarak sağ burun deliğinden nefes verin.
6. Sağ burun deliğinden nefes alın ve sonra sağ burun deliğinizi başparmağınızla kapatın.
7. Sol burun deliğinizi açmak için yüzük parmağınızı kaldırın ve sol burun deliğinden nefes verin.
8. Bu nefes alma düzenine bir döngü şeklinde 5 dakika kadar devam edin.

9. Son olarak sol burun deliğinizden nefes vererek seansı bitirin.

Eşit solunum

Sanskritçede sama vritti adıyla bilinen eşit solunum, soluk alma ve soluk vermelerinizin eşit uzunlukta olması esasına dayanır. Bu teknik nefesinizi düz ve düzenli hale getirerek kendi içinize de denge ve düzen getirme amacını güder.

Ne çok kolay, ne de çok zor olmayan bir solunum uzunluđu seçin. Bu uzunluk bütün seans süresince sürdürebileceđiniz boyda, mesela üç ila beř saniye kadar olsun.

Bu solunumu oturarak uygulayabileceğiniz gibi, diğer günlük işleriniz sırasında da uygulayabilirsiniz.

Uygulamak için

1. Rahat bir oturma pozisyonu seçin.
2. Burnunuzdan nefes alıp verin.
3. Her bir nefes alışınız sırasında sırasında sayın ve aynı sürede nefes verin. Alternatif olarak, her nefes alma ve nefes verme sırasında tekrarlanacak bir kelime veya kısa kelime öbeği seçin.
4. Her nefes almanızdan sonra hafif bir duraklama veya nefes tutma ekleyebilirsiniz (Normal solunum doğal bir duraklama içerir.)
5. Bu nefesi en az 5 dakika boyunca uygulamaya devam edin.

Rezonant veya tutarlı solunum

Nefes teknikleri arasında tutarlı solunum olarak da bilinen rezonant solunum, dakikada 5 kez nefes alıp vermeye dayanır. Bu hıza, her soluk alma ve her soluk vermenin beşer saniye sürmesiyle ulaşılır. Bu hızdaki solunum kalp hızı değişkenliğini arttırır, stresi azaltır ve hatta depresyon semptomlarını hafifletebilir.

Uygulamak için

1. 5 saniye boyunca nefes alın.
2. 5 saniye boyunca nefes verin.
3. Bu şekilde nefes alıp vermeyi 5 dakika boyunca sürdürün.

Sitali solunumu

Bu yoga solunumu şekli vücut ısınız düşürmeye ve zihninizi rahatlatmaya yardımcı olur.

Uygulamak için:

- Rahat bir oturma pozisyonu seçin.
- Dilinizi dışarı çıkarın ve dilinizin dış kenarlarını yukarı doğru kıvrın
- Gerekirse dudaklarınızı büzebilirsiniz.
- Ağzınızdan nefes alın.
- Burnunuzdan nefes verin.
- 5 dakika kadar bu şekilde nefes almaya devam edin.



Sitali solunumu sırasında ağız ve dilin durumu

Derin nefes alma

Derin nefes alma, havanın ciğerlerinize sıkışmasını önleyerek ve daha fazla havayı içinize çekerek nefes darlığını gidermeye yardımcı olur. Bu teknik daha rahat ve odaklanmış hissetmenize yardımcı olabilir.

Uygulamak için

1. Ayakta veya otururken, göğsünüzün genişlemesi için dirseklerinizi hafifçe geri çekin.
2. Burnunuzdan derin bir nefes alın.
3. Nefesinizi 5 saniye tutun
4. Burnunuzdan nefes vererek yavaşça havayı boşaltın.

Arı vızıltısı solunumu

Sanskritçede bhramari olarak da bilinen bu yoga nefes tekniği hızla sakinleştirir ve başınıdaki ağırlığı hafifletir. Hayal

kırıklığı, endişe ve öfke anlarındaki kötü hisleri hafifletmek için arı vızıltısı solunumu birebirdir. Bu pratiği çıkardığınız sesin çevreyi rahatsız etmeyeceği bir ortamda yapmakta yarar vardır.



Arı vızıltısı tekniği için pozisyon

Uygulamak için

1. Rahat bir oturma pozisyonu seçin.
2. Gözlerinizi kapatın ve yüzünüzü gevşetin.
3. Başparmaklarınızı kısmen kulak deliğinizi kısmen kapatan tragus kıkırdaüı üzerine yerleştirin
4. Nefes alıp nefes verirken başparmağınızı kıkırdağa hafifçe bastırın.
5. Ağızınızı kapalı iken yüksek sesle uğultu sesi çıkartın.
6. Rahat olduğunuz sürece devam edin.

Nefes teknikleri hakkında sonsöz

Burada belirtilen nefes teknikleri içinden çoğunu hemen deneyebilirsiniz. Farklı teknikleri denemek için zaman ayırın ve haftada en az birkaç kez tekrarlayın. Bu egzersizlerin çoğunu gün boyunca yapabilirsiniz.

Tıbbi sorunlarınız varsa veya herhangi bir ilaç alıyorsanız, doktorunuza danışın. Bu konuda daha fazla bilgi edinmek isterseniz, bir solunum terapisti veya solunum uygulamaları konusunda uzmanlaşmış bir yoga eğitmenine danışabilirsiniz. Herhangi bir rahatsızlık ya da gerginlik hissi ortaya çıkarsa egzersizi kesin.

İlgili konular

Stresi azaltmak için yapılacaklar

Solunum egzersizleri

İyi bir uyku düzeni için 16 kural

Uyku hakkında 6 yanlış inanış