



7. ANLAYALIM

“6. ANLAYALIM” etkinliğinde izlediğiniz içerikten hareketle aşağıdaki tabloyu tamamlayınız. Dilerseniz içeriği tekrar izleyebilirsiniz.



1. ANLATALIM

Yan tarafta verilen uyarılara dikkat ederek aşağıdaki nefes tekniklerini uygulayınız.

Elinizde dev bir balon olduğunu hayal ediniz. Burnunuzdan derin bir nefes alıp karnınızı şişiriniz. Sonra bu nefesi ağızınızdan vererek balonunuzu şişirebildiğiniz son noktaya kadar şişiriniz.

Burnunuza bir tavşan gibi üç kez hızla hava çekiniz ve yine burnunuzdan uzunca bir nefes veriniz. Bu alıştırmayı üç kez tekrar ediniz.



Elinizde bir çiçek olduğunu düşününüz. Çiçeği derin bir nefesle koklayınız, nefesinizi verirken “f, m, s” seslerinden birini çıkarınız.

- Rahat ve dik bir pozisyon- da oturmaya dikkat ediniz.
- Bir şey yiyip içerken di- yafram ve nefes tekniklerini uygulamayınız.
- Bu teknikleri uygularken kendinizi hâlsiz hissederseniz ya da başınız dönerse öğretmeninizi bilgilendiriniz.

Bu nefes tekniklerini yaptığımda kendimi daha rahat ve dinç hissettim. Balon şişirme, tavşan nefesi ve çiçek koklama çalışmalarıyla nefesimi daha iyi kontrol etmeyi öğrendim.