

INFORMATIE OVER

Ademhalingsoefeningen - Turks (Nefes alma egzersizi)

Karın nefes egzersizi (diafram)

1. Tercih olarak kendinizi rahat hissedebileceğiniz dik bir pozisyonda oturun. Ve iki elinizi karınınızın üzerine koyunuz.
2. Sakince burnunuzdan nefes alıp ağızınızdan veriniz.
3. Her nefes almanızda karınınız şişsin, her nefes verdiğinizde karınınız indirin.

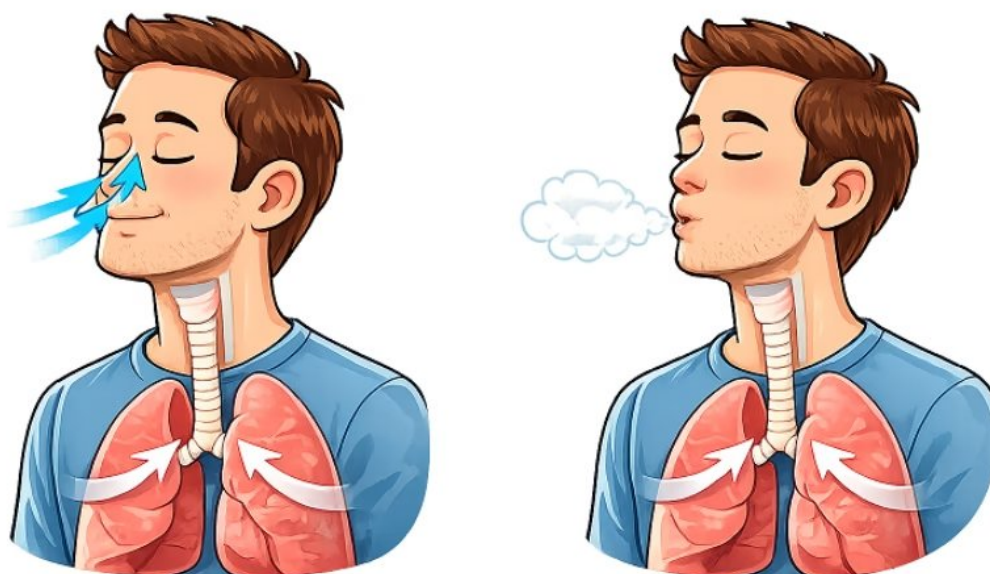
Derin nefes alma

1. Derin bir şekilde ağız veya burundan nefes alın. İster birden nefesinizi çekerek ister 3 kere kısa kısa nefes çekerek. Bunu nefesinizi vermeden yapınız.
2. Nefesinizi 3 saniye tutunuz.
3. Ağızınızdan bütün nefesinizi bırakınız.
4. Bir kaç defa normal bir şekilde nefes alıp verdikten sonra tekrardan derin nefes alınız.

Büzülmüş dudak ile nefes alma

Bu teknik nefes darlığı gidermek için kullanılır. Uygulamayı kendinizi heyecanlı veya baskı altında hissettiğinizde kullanabilirsiniz. Bu tekniği doğru uygulamak için en doğru anı bekleyip kendi nefesinizi yönlendirebileceğiniz anda kullanmaktır.

1. 2 ile 4 saniye boyunca sakın bir şekilde nefes alın, tercih olarak burundan.
2. 4 ile 7 saniye boyunca nefesinizi verin. Dudaklarınız büzüştürerek nefesinizi sakince vermeye çalışın. Dudaklarınızın arasına ufak bir boşluk bırakmak nefesinizi dahada sakın bir şekilde vermenize sebep olur. Böylece ciğerlerinizdeki baskı küçülmüş olur. Nefesinizi verirken duyulacak şekilde pffff sesi çıkartınız.



Afdelingen

Revalidatie en Herstel polikliniek

Telefoonnummer 020-634 6157

Route 70



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/fysiotherapie-behandelingen-en-oefeningen/ademhalingsoefeningen-turks>

Deze download is gemaakt op 22-09-2026 om 21.56 uur.