

SOLUNUM EGZERSİZLERİ



1. Oturma pozisyonunda veya 45 derece yatar pozisyonda bir elinizi karnınıza bir elinizi göğsünüze koyun. Burnunuzdan karnınıza nefes alın ve karnınıza koyduğunuz elinizin hareketini hissedin. Daha sonra dudaklarınızı büzerek nefesinizi yavaş bir şekilde verin. Bu uygulamayı 3-4 kez tekrar edin.



2. Oturma pozisyonunda veya 45 derece yatar pozisyonda bir elinizi karnınıza bir elinizi göğsünüze koyun. Burnunuzdan göğsünüze nefes alın ve göğsünüze koyduğunuz elinizin hareketini hissedin. Daha sonra dudaklarınızı büzerek nefesinizi yavaş bir şekilde verin. Bu uygulamayı 3-4 kez tekrar edin.



3. Oturma veya 45 derece yatar pozisyonunda vücudunuzu rahat bırakın ve gevşeyin. Burnunuzdan derin bir nefes alın. Nefesi 2-3 sn tutun ve dudaklarınızı büzerek yavaş bir şekilde bir muma üfler gibi nefesinizi yavaşça verin. Bu uygulamayı 3-4 kez tekrar edin.



4. Yatakta veya sandalyede oturma pozisyonunda ellerinizi üst göğsünüze kaburgalarınızın üstüne koyun ve bir miktar baskı uygulayın. Elinizin olduğu bölgeye doğru nefes alın. Nefesi aldıkça elinizin baskısını azaltın. Daha sonrasında ise nefesinizi yavaş bir şekilde ağızınızdan üfleyerek verin. Bu uygulamayı 3-4 kez tekrar edin.



5. Yatakta veya sandalyede oturma pozisyonunda bir elinizi yan tarafınıza kaburgalarınızın üstüne koyun ve bir miktar baskı uygulayın. Elinizin olduğu bölgeye doğru nefes alın. Nefesi aldıkça elinizin baskısını azaltın. Daha sonrasında ise nefesinizi yavaş bir şekilde ağızınızdan üfleyerek verin. Bu uygulamayı 3-4 kez tekrar edin. Aynı uygulamayı diğer taraf için de yapın.



6. Yatakta veya sandalyede oturma pozisyonunda iki elinizi yan tarafınıza kaburgalarınızın üstüne koyun ve bir miktar baskı uygulayın. Elinizin olduğu bölgeye doğru nefes alın. Nefesi aldıkça elinizin baskısını azaltın. Daha sonrasında ise nefesinizi yavaş bir şekilde ağızınızdan üfleyerek verin. Bu uygulamayı 3-4 kez tekrar edin.



7. Yatakta veya sandalyede oturma pozisyonunda iki elinizi sırtınıza kaburgalarınızın üstüne koyun ve bir miktar baskı uygulayın. Elinizin olduğu bölgeye doğru nefes alın. Nefesi aldıkça elinizin baskısını azaltın. Daha sonrasında ise nefesinizi yavaş bir şekilde ağızınızdan üfleyerek verin. Bu uygulamayı 3-4 kez tekrar edin.



8. Yatakta veya sandalyede oturur pozisyonda hafifçe öne doğru eğilin. Önce derin bir nefes alın ve nefesinizi 3 sn tutun ve havayı hızlı bir şekilde tek seferde ağızdan boşaltın. Bu uygulamayı 3-4 kez tekrar edin.



9. Yatakta veya sandalyede oturur pozisyonda hafifçe öne doğru eğilin. Önce derin bir nefes alın ve nefesinizi 3 sn tutun. 3-4 kez kesikli bir şekilde öksürerek nefesi boşaltın. Bu uygulamayı 3-4 kez tekrar edin.



10. Yarı oturur pozisyonda sırt üstü uzanın. Önce 2-3 kez karın solunumu yapın. Daha sonra 3-4 kez derin nefes alıp 3 sn tutun ve ağızdan yavaş bir şekilde nefesi verin. Daha sonra tekrardan 2-3 kez sakin solunum yapın. En sonunda derin nefes alıp tüm nefesinizi bir anda ağızdan boşaltın ve 2-3 kez tekrarlayın.