**Nefes Egzersizleri:**

Nefes alıp vermek şimdi ve burada olmanın en etkili yoludur. Nefesimiz ne geçmiştedir ne de gelecekte, şu andadır. Bu nedenle nefesimizi düzenlemek, fark etmek ve izlemek bizi şu ana getirdiği için duygularımızı da düzenlememizi sağlar. Kendini kaygılı, öfkeli, üzgün vb. hissettiğinde duygularını düzenlemenin bir yolu olarak nefes egzersizleri rahatlatıcıdır.. Nefes almadan yaşayamayız, hepimiz her an nefes alıyoruz ancak bunu otomatik olarak yapıyoruz. Nefes alış anımıza ve şeklimize odaklanmak ise bu sürece bilinç katar ve duygularımızı ve düşüncelerimizi düzenlememize yardımcı olur.

* Öncelikle ayaklarının zeminle temas ettiği noktanın farkına var. Ellerinin konumunu fark et ve rahat birak. Sırtının rahat bir konumda olduğundan emin ol. İstersen sırtını sandalye ve ya koltuğa dayayabilirsin. Vücudunun koltukla/sandalye ile temas ettiği noktaların farkına var. "Bu egzersiz biraz hayal etmeyi içeriyor. Gözlerini kapat ve aldığın nefesin kırmızı olduğunu düşünürken verdiğin nefesin mavi olduğunu hayal et. Nefesin burnuna, boğazına ve akciğerlerine nasıl girdiğini ve çıkan havanın aynı şekilde nasıl çıktığını gözünde canlandır
* Şimdi burnundan nefes alıp, ağzından nefesini vereceksin. Bunu yaparken öncelikle içinden say. Nefes almayı kaça kadar yapıyorsun. (3, 4, 5...) Ardından yavaşça ve aldığından daha uzun sürede ve sayıda olacak şekilde nefesini ver. (6, 7... gibi) Bu egzersizi en az üç kez tekrarla. Nefesini al ve içinden say. Ardından yine içinden sayarak nefesini ver ve süreyi uzat. Kendini yorgun hissettiğinde nefesini dinlendir, kendi haline bırakıp doğal bir şekilde nefes alıp vermeye devam et. Dinlendiğini hissettiğinde tekrar aynı egzersizi yapabilirsin
* Ortam müsait ise sırt üstü yatarak dizlerini bük. Bir elini göğüs kafesine, diğerini göbeğine koy. Nefes alırken, göbeğinde bir balon doldurduğunu hayal et. Göbeğin hava ile dolduğunda elin yükselecektir. Göğüs kafesindeki el, göbeğindeki kadar yükselmemelidir. Sen nefes verirken, "balonun" yavaşça sönmesine izin ver. Her balon nefesiyle daha rahat hissetmene izin ver."

Not: Psikolojik danışman örnek gösterip, dışından bir kez sayarak danışana model olabilir. Ayrıca, uygulama sürecinde de danışana (içinden saymak koşulu ile) eşlik edebilir.

Kaynak: (Toner ve Freeland, 2016) Doç Dr. Nilüfer Koçtürk, Doç Dr. Nurten Karacan Özdemir