

UMRANIYE RAM

EĞLENCELİ NEFES EGZERSİZLERİ



“Nefes egzersizleri çocukların beyin gelişimini iyileştirir ve stresi azaltarak konsantrasyonlarını da artırır.”

– Daniel Goleman

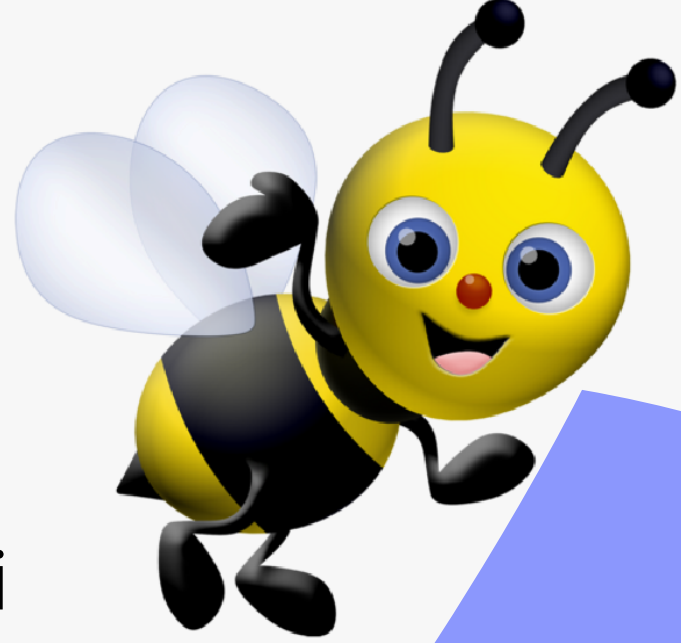
Ayrıca çocukların bedenlerini daha iyi anlayabilmeleri konusunda daha rahat hissetmelerine yardımcı olur. Telaffuzlarını ve iletişim biçimlerini geliştirmelerine katkı sağlar.

Kalp atış hızını yavaşlatır. Kan basıncını düşürerek, sakin kalabilmeye yardımcı olur.

Haydi siz de bu nefes egzersizlerini çocuklarınızla birlikte deneyin...

ARI NEFESİ

Bacaklarını bağdaş
yaparak otur.
Burundan derin bir
nefes al. Ağızından
yavaş bir şekilde nefesi
ver. Tekrar nefes al.
Şimdi ağızdan nefesini
verirken arı gibi vızzzzz
sesini uğultulu bir
şekilde çıkararak ver.



ASLAN NEFESİ

Ayaklarını kıvrırarak gururlu bir aslan gibi otur. Ellerini dizlerinin üzerine koy.

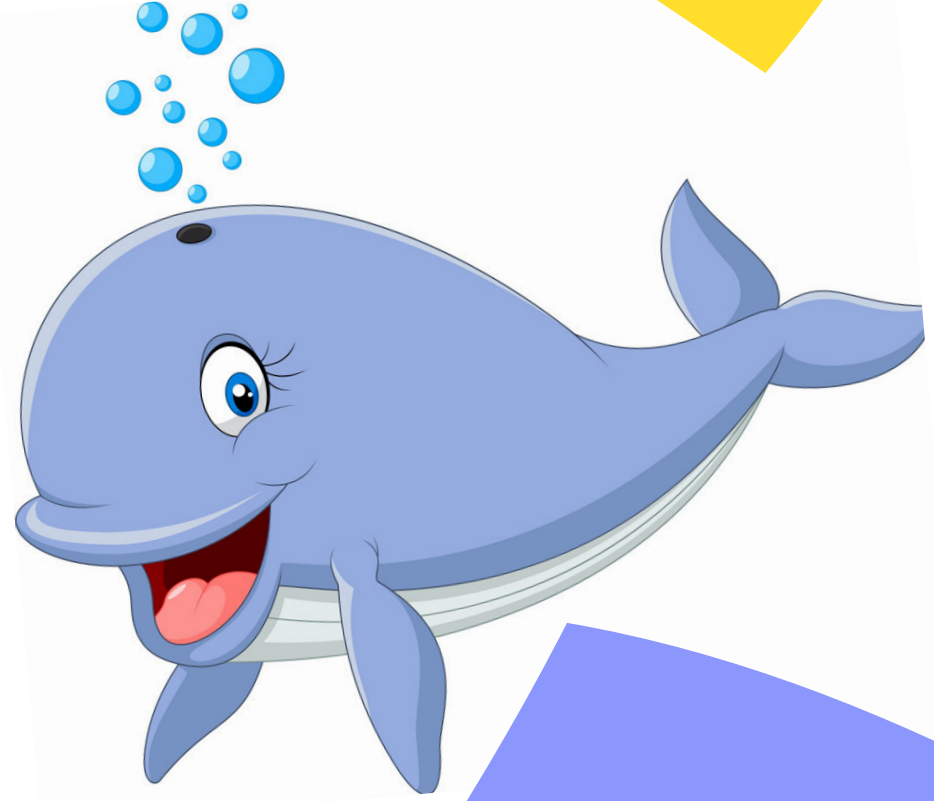
Burundan derin bir nefes al. Ağzını ve gözünü kocaman aç. Dilini dışarı çıkar ve nefesini "roarr, aaaaah" sesi çıkararak ver.



BALINA NEFESİ

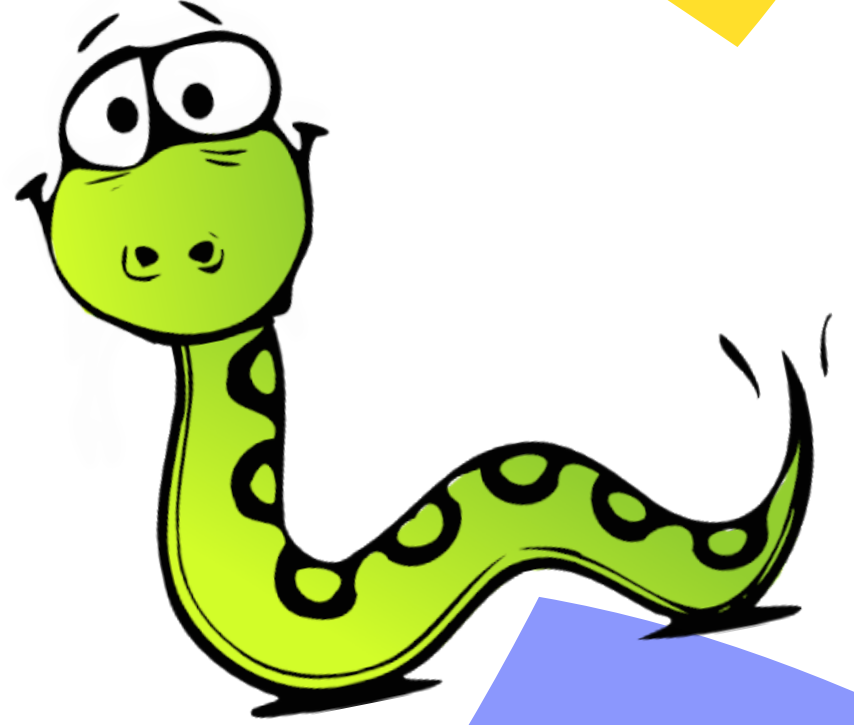
Ayađa kalk.

Burundan derin bir nefes al. bir, iki, üç, dört, beş diye içinden hızlı hızlı sayarak, ağzından 5 kere de nefesini ver.



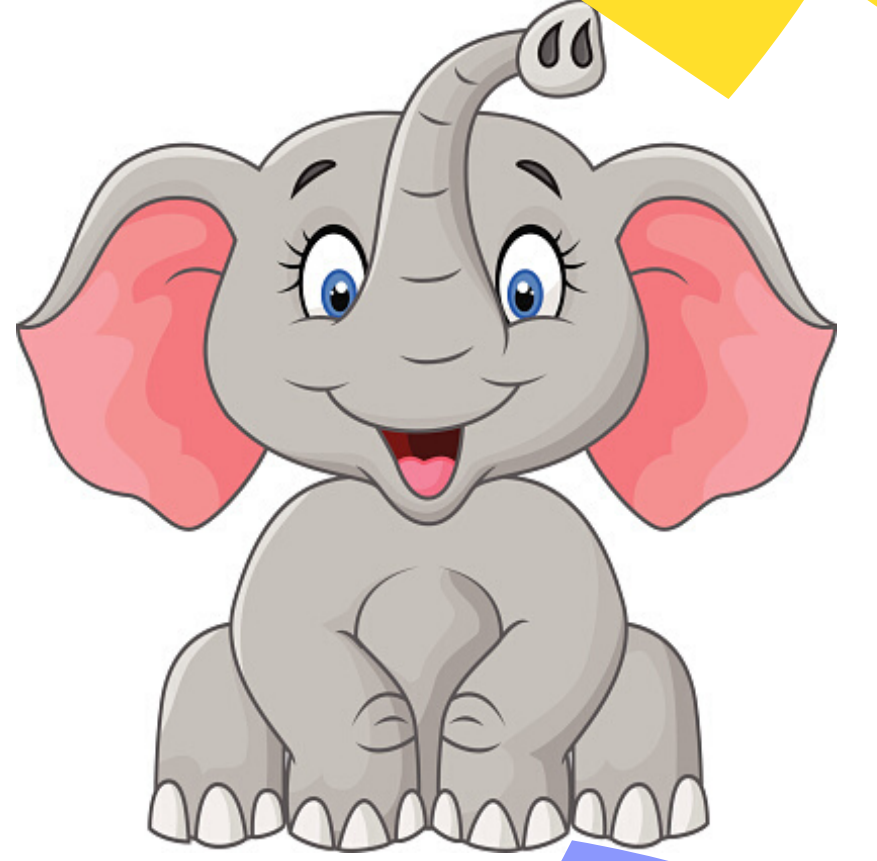
YILAN NEFFESİ

Elini karnına koy.
Burundan derin bir
nefes al. Nefes alınca
karnının nasıl şiştiğine
bak. Ağızdan nefesini
verirken yılan gibi
tısssss sesini çıkararak
uzun bir şekilde ver.



FİL NEFESİ

Ayaklarını omuz genişliğinde aç. Kollarını gövdenin yukarısına kaldır ve ellerini birleştirerek filin hortumunu yap. Burnundan derin bir nefes alırken hortumu (kollarını) aç, karnını şişir. Ağızdan nefesini verirken hortumu (kollarını) kapat, karnını indir.



**Bu egzersizler ilk ařamada
süreci kavrayabilmek için
daha yavaş yapılabilir..**



Egersizleri istediđiniz kadar
deneyerek, çocuđunuzun
hangilerinden hoşlandığını
keşfedin ve bunları günlük rutin
haline getirin.

**#hayatevesiđar
#evdekal**