

DEPREM BÖLGESİNDE SAĞLIK ÇALIŞANIYSANIZ



Kısa molalarda gevşeme egzersizleri yapmak rahatlayabilmeniz ve stresinizi azaltabilmenize yardımcı olacaktır.

Basit bir gevşeme egzersizi nasıl yapılır?

- Rahat ettiğiniz bir şekilde oturun ya da uzanın, gözleriniz açık olsun
- Burnunuzdan 4 saniyeye yayarak yavaşça nefes alın
- İçinize çektiğiniz havayı 2 saniye tutun
- Burnunuzdan ya da ağızınızdan 6 saniyeye yayarak nefesinizi yavaşça bırakın
- Kısa bir ara verin ve yeniden başlayın
- Bu egzersizi toplam 5 tam nefes şeklinde tekrarlayabilirsiniz.

 @halksagligiuzmanlaridernegi

 @hasuder

 @kanalhasuder



<https://hasuder.org/> 

hasuder@hasuder.org.tr 

[@hasuder](https://www.facebook.com/hasuder) 

 Kaynakça:

13.02.2023