

# Doğru nefes al, Sakin kal!

Duygularımızı anlamlandırmak ve onlara yakın ilgi göstermek için 'Beş Parmak Nefes Tekniği' egzersizini öğrenebiliriz.

1. Bir elini kaldır ve avuç için yukarı bakacak şekilde parmaklarını aç.
2. Diğer elinin işaret parmağını açtığın elinin parmaklarının kenarlarında gezdirerek ilerle.
3. Yukarı ilerlerken nefes al.
4. Bir saniyelğine nefesini tut.
5. Aşağı giderken nefes ver.
6. Her parmak için tekrarla.