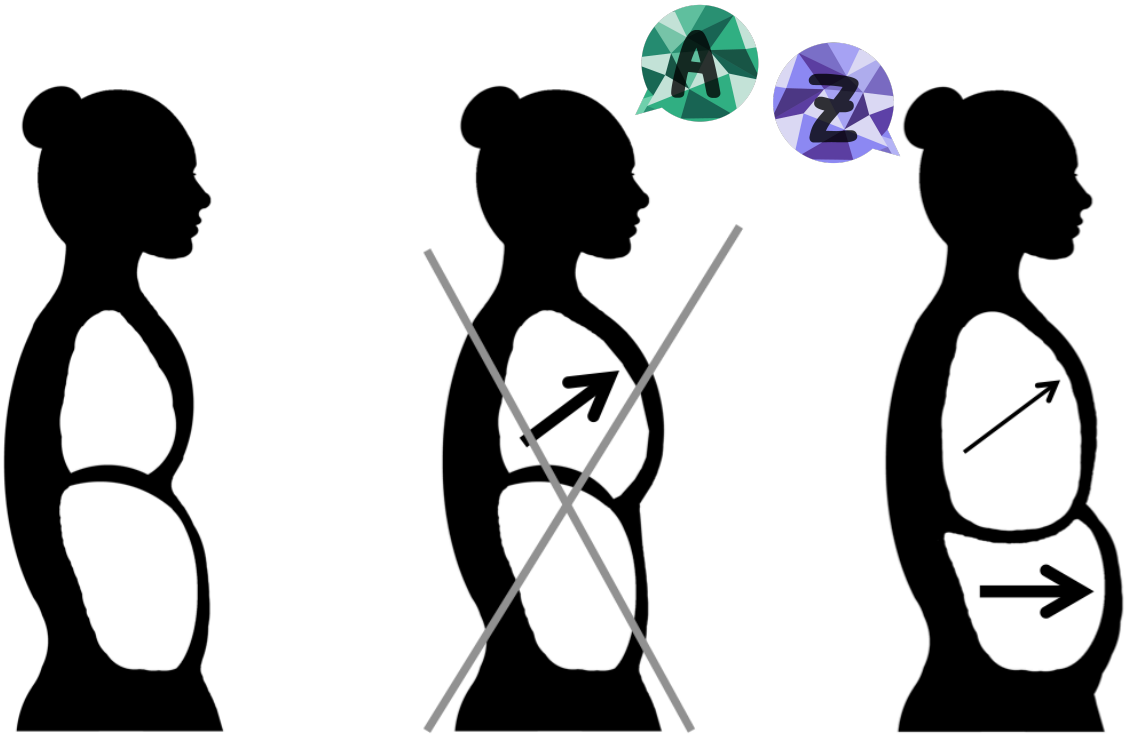
Konuşurken Etkili Nefes Alın!



Dinlenirken
- Göğüsünüz basık
- Diyaframınız bombeli
- Karnınız normal

"Göğüs Nefesi"
- Göğsünüz yükselir
- Diyaframınız ve karın kaslarınız hareket etmez
- Omuzlarınız kalkabilir
- Bu şekilde nefes için birçok kasınınız çalışması gerekir
- Etkili bir nefes tekniği değildir

"Karın Nefesi" veya "Diyafram Nefesi"
- Göğsünüz hafifçe yükselir
- Diyaframınız iner
- Karnınız dolar
- Daha az çaba harcayarak daha büyük bir nefes alırsınız

Diyafram: Göğüs kafesinizi ve karin bölgenizi birbirinden ayıran kas

Öncelikle konuşurken nasıl nefes aldığınıza dikkat etmeye çalışın. Eğer göğüs nefesi alıyorsanız, nefes alma alışkanlarınızı değiştirmeyi deneyin. Her gün birkaç dakikanızı karnınızdan nefes almaya ayırın. Bir hafta sonra konuşurken karnınızdan nefes alma egzersizleri yapın. Mesela her gün 10 dakika boyunca sesli kitap okurken veya birine sesli mesaj yollarken karnınızdan nefes almaya çalışın. Bir sonraki adımda ise günlük konuşmanız sırasında karnınızdan nefes almaya dikkat edin. Karnınızdan nefes almak özellikle kalabalık önünde konuşurken (örneğin ders verirken) sesinizin güçlü çıkması için önemlidir.