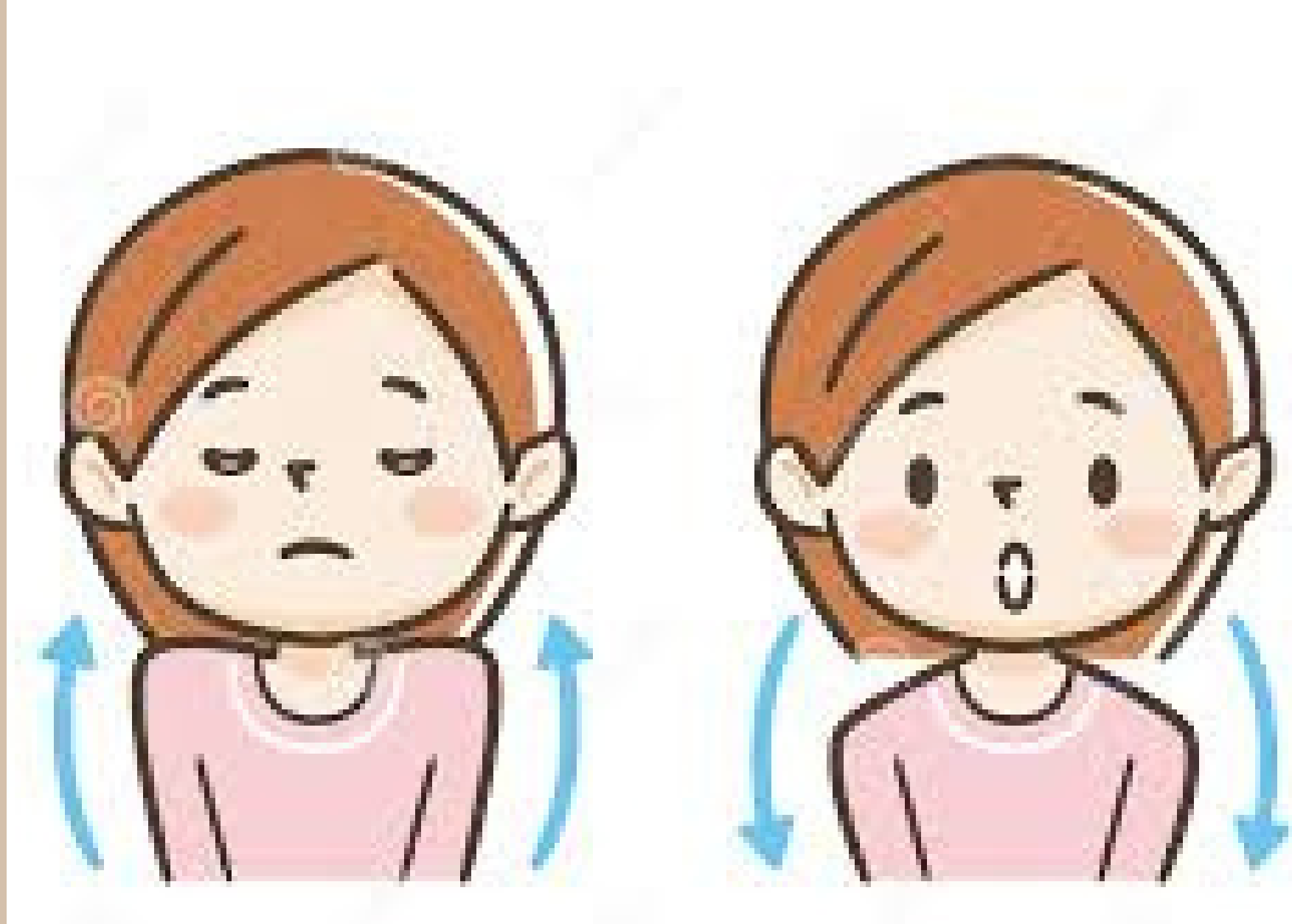


MAGMA & BOĞAZIÇI CAZ
KOROSU



Doğru Nefes Kullanımı

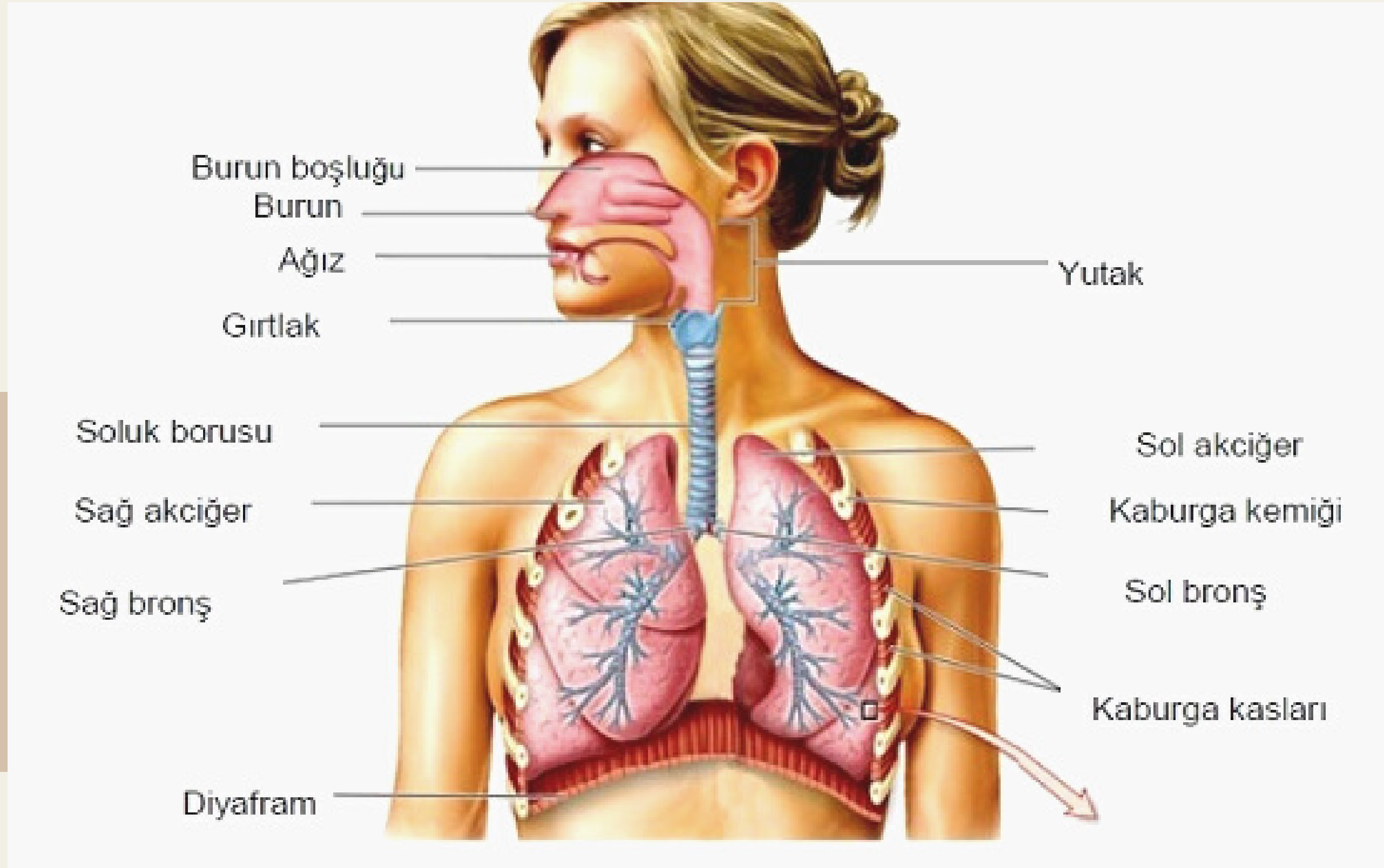


içerik

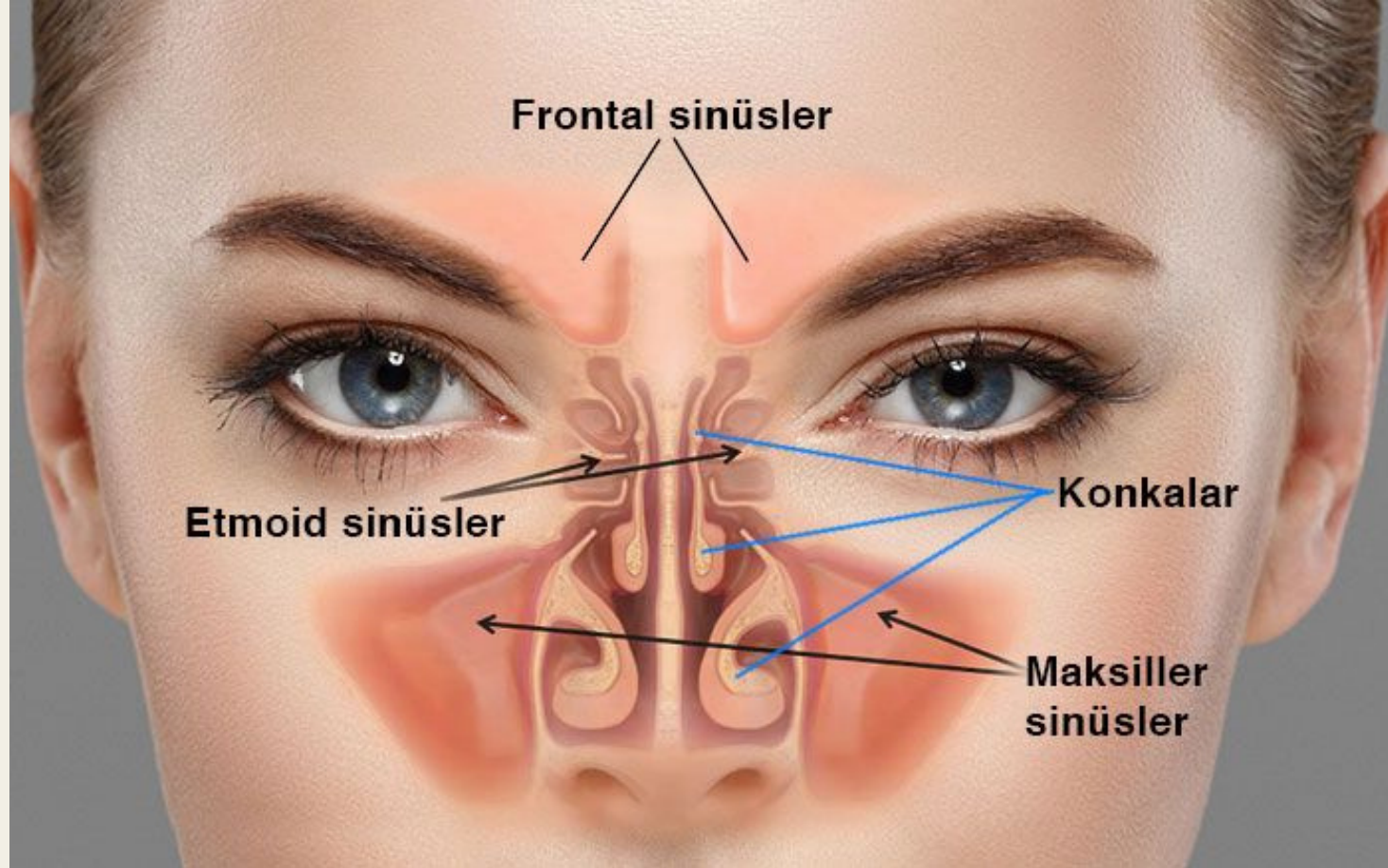
- Solunum sistemi
- Neden burundan nefes almalıyız
- Gırtlak
- Ses telleri
- Akciğerler nasıl çalışır
- Doğru nefes alma
- Diyafram nedir nasıl çalışır
- Nasıl nefes alırız
- Neden diyaframı doğru kullanılarak nefes almalıyız
- Doğru solunum
- Diyafram kullanılırken dikkat edilmesi gerekenler



SOLUNUM SİSTEMİ



NEDEN BURUNDAN NEFES ALMALIYIZ?



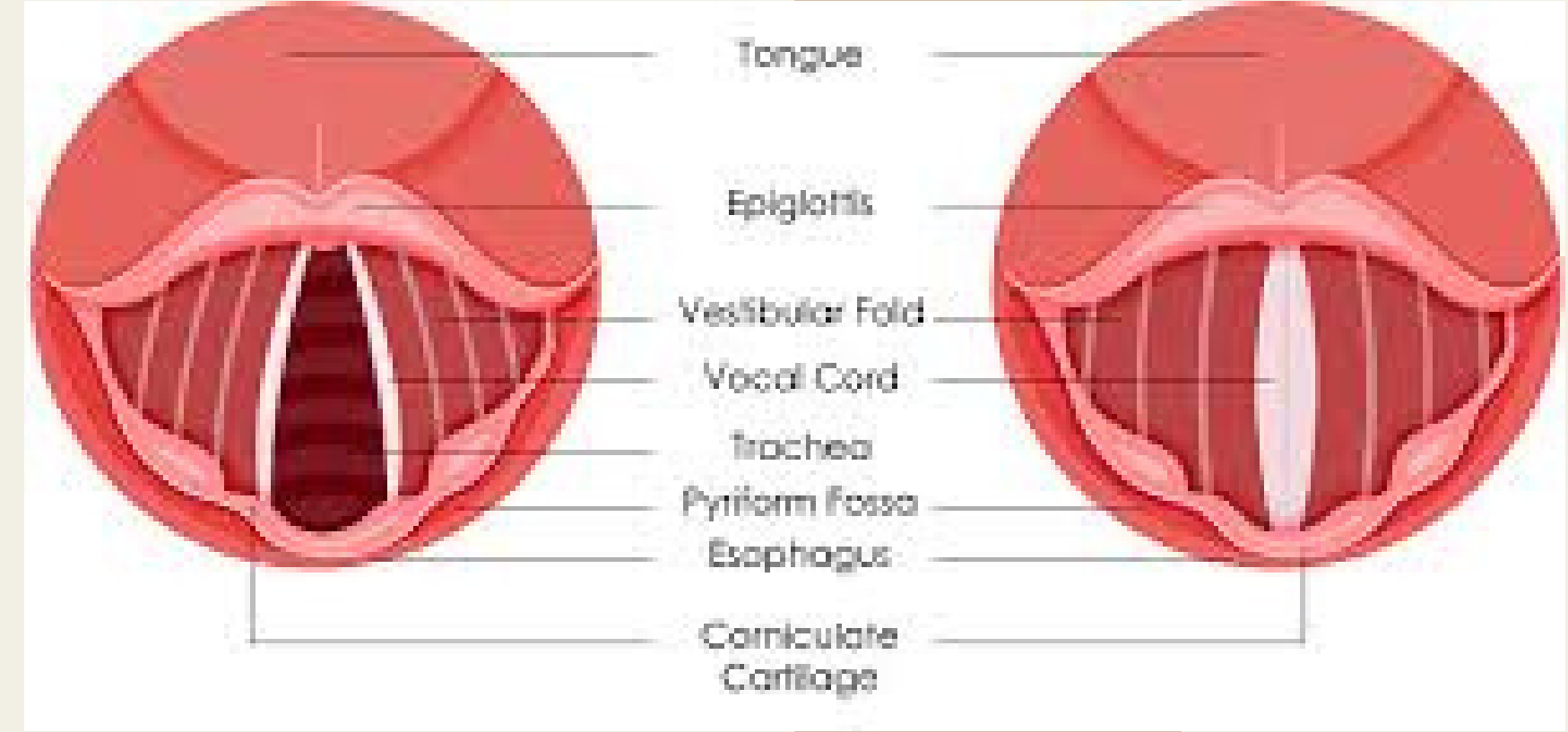
- Solunum havasının alınmasını sağlar.
- Burun içindeki bulunan kıllar ve sümüksü sıva sayesinde havadaki tozları ve yabancı maddeleri tutar.
- Solunan havayı vücuda uygun sıcaklığı getirerek ciğerlere verir.
- Solunan havanın nemlenmesini sağlayarak ses tellerinin kurummasını önler

GIRTLAK

- Hava yolunun bir parçasıdır.
- Sestelleri burada bulunur.
- Havanın bu telleri titretmesi
- ile ses oluşur.
- Soluk borusu ile akciğerlere bağlanır.

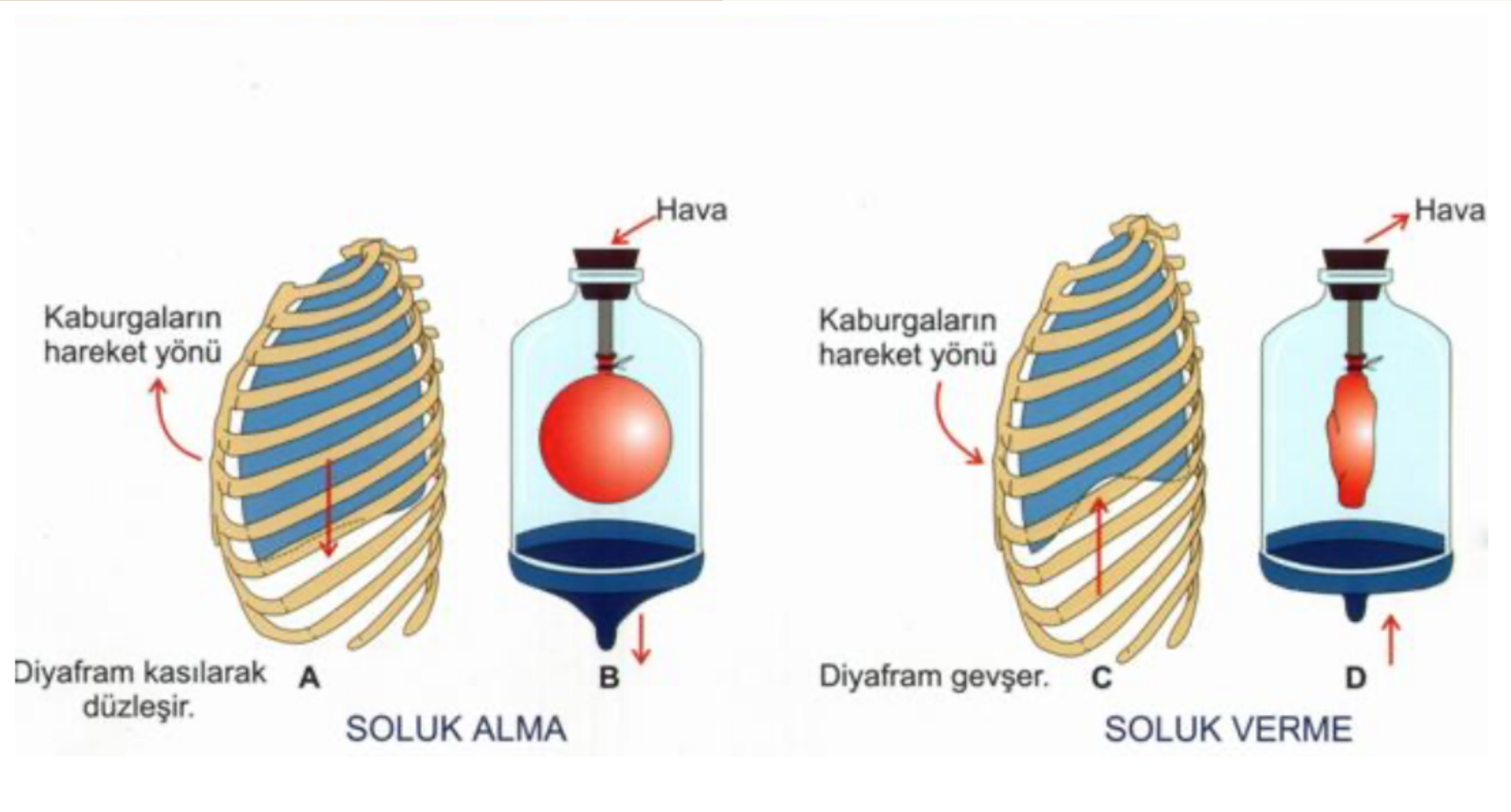


SES TELLERİ



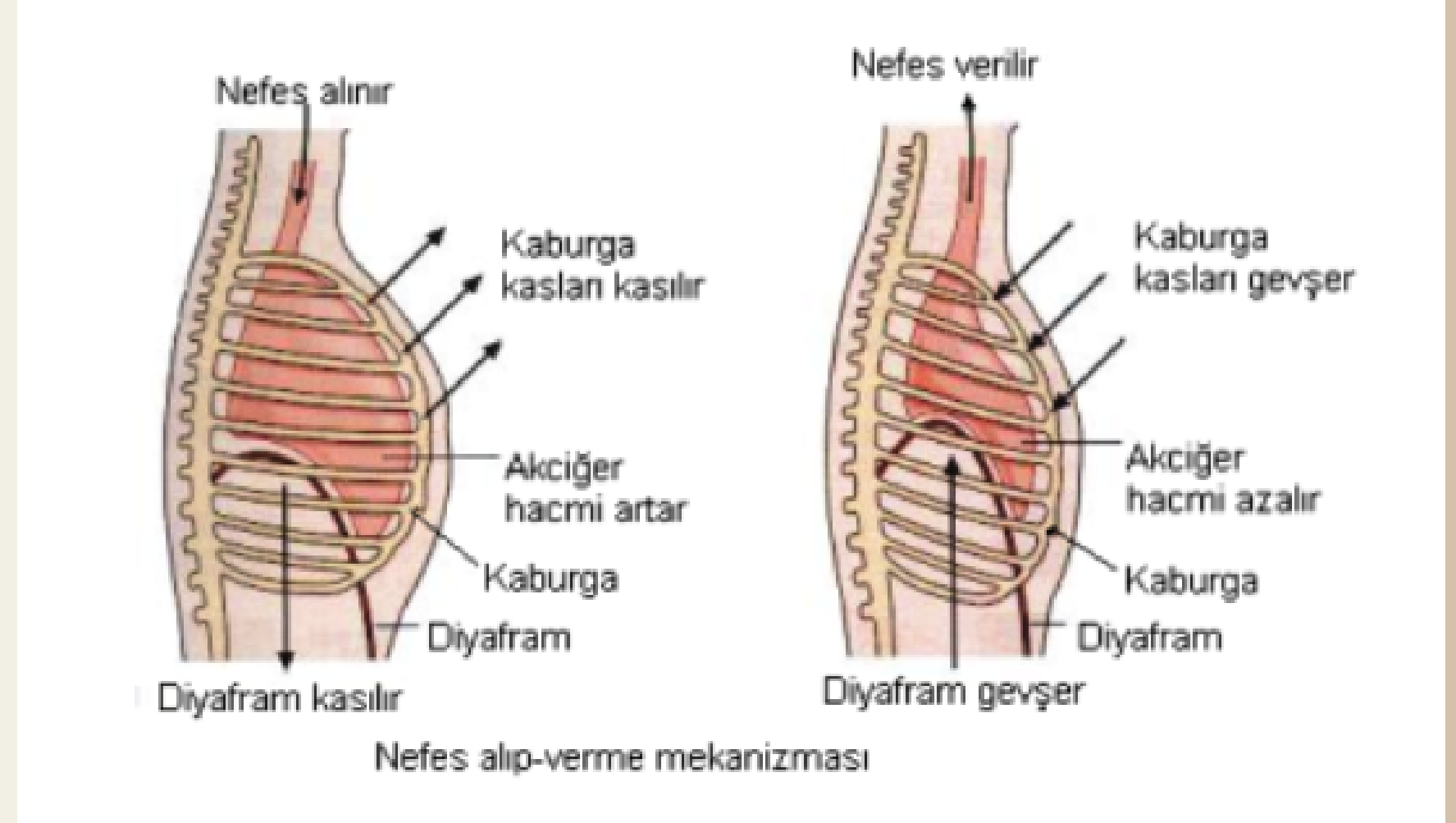
- Ses oluşumundan sorumlu organlardır.
- Nemli kalmak için mukozal salgı salgırlar.
- Yapısı iki kanat şeklindedir.
- Vücudumuzdaki diğer kaslar gibi çalışır.

AKCİĞERLERİMİZ NASIL ÇALIŞIR

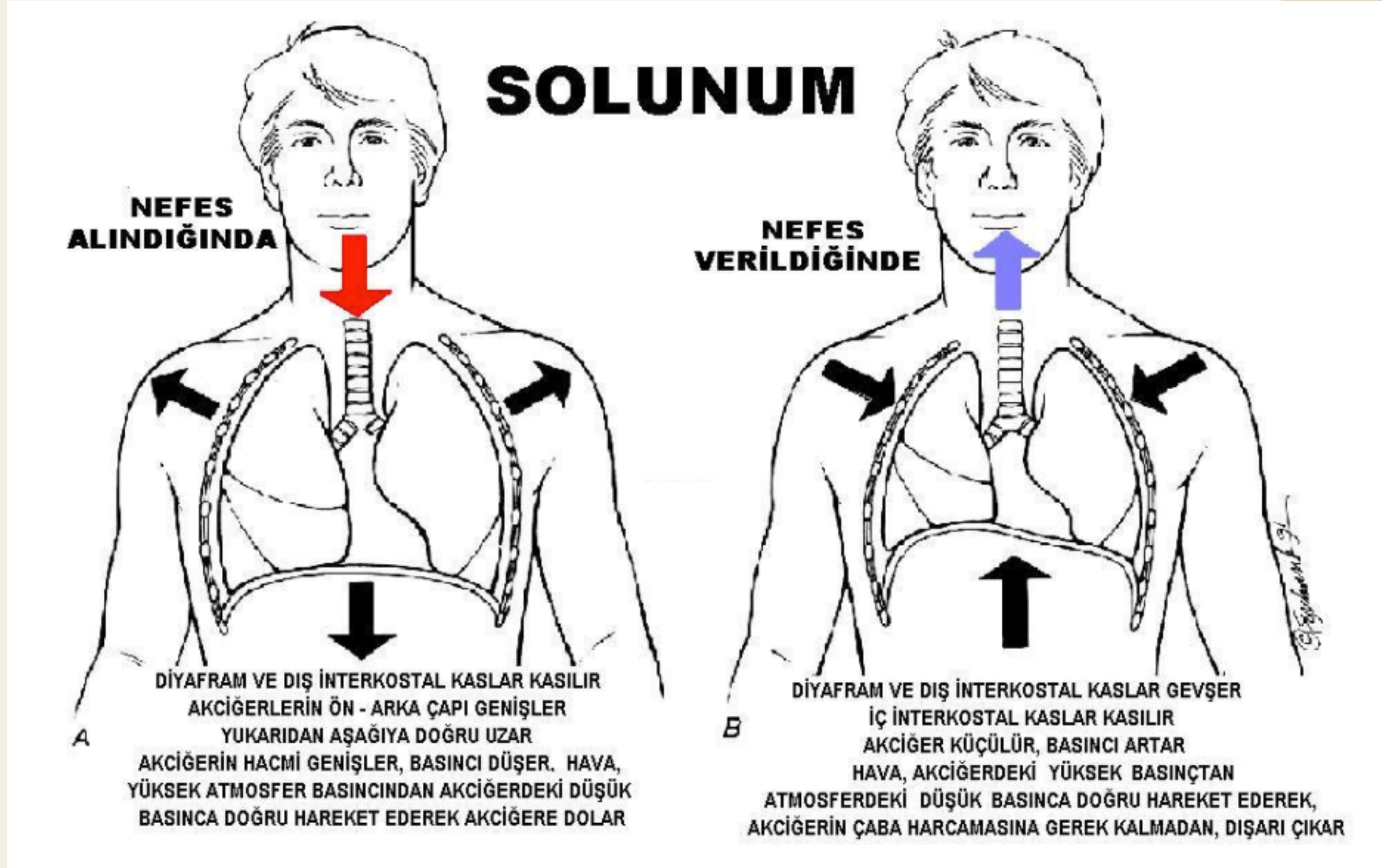


DİYAFRAM NEDİR NASIL ÇALIŞIR

- Göğüs boşluğu ve karın boşluğu arasındaki kas yapısıdır.
- Soluk verirken; yukarı doğru kubbeleşir, göğüs kafesinin hacmi azalır, iç basınç artar ve karbondioksit dışarı verilir.
- Soluk alırken; düzleşir, göğüs boşluğunun hacmi artar, iç basınç düşer ve akciğere hava dolar.



NASIL NEFES ALIRIZ



NEDEN DİYAFRAMI DOĞRU KULLANILARAK NEFES ALMALIYIZ

- Doğamızdaki doğru ybntemdir.
- Vucuda daha çok hava ve dolayısıyla oksijen girdisi olur.
- Akciğerlerde daha kaliteli ve doğru verimle kullanılmış olur.
- Daha uzun sfire nefes tutulabilir.
- Vucuda giren oksijen artışı sebebiyle; panik ve endişe azalır, odaklanma artar, ruhsal durum iyileşir, uyuma kolaylaşır.
- Doğru ve kontrollu konuşmayı destekler.

DOĞRU SOLUNUM

- Akciğer ve diyafram nefesi diye iki ayrı nefes yoktur. Solunum sırasında her ikisi de kullanılmak zorundadır.
- Akciğer solunumu olarak bilinen nefes alma biçiminde ciğerlerin sadece üst bölümüne hava çekildiği için doğru değildir. Zamanla yanlış alışkanlıklar ve duruş bozukluğunun da etkisiyle diyafram yanlış kullanılmaya başlanmıştır. Bu da ciğerlere yeterli hava akışını, yani vücuda uygun oksijen girişine engel olur.
- Doğru solunum, bebekler ve küçük çocuklardaki gibi; kaburgaların genişleyerek, diyafram yardımıyla akciğerlerin tamamına hava doldurulmasıyla gerçekleştirilir. Doğru yapıldığı taktirde; alttaki 5 kaburga yukarı doğru genişler, karın hafifçe şişer ve akciğerin tüm odacıklarına hava dolar.

DİYAFRAM KULLANILIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER



- Dik durmak önemlidir.
- Pelvis kaslarından yardım alınmalıdır.
- Gürültüyle değil, sakin ve yavaşça alıp vermeliyiz.
- Nefes alırken çiçek koklar gibi, verirken
- söndürmeden bir mumu üfler gibi.
- Çok hızlı alış veriş yapılmamalıdır. Baş dönmesine sebep olur.