**SOLUNUM EGZERSİZLERİ**-**SOLUNUM KONTROLÜ**

Sınav girmeden ya da sınav sırasında kaygı düzeyiniz artarsa, birkaç kez derin nefes alın. Ayrıca birkaç dakika gözlerinizi kapatarak sizi mutlu eden bir anıyı ya da bir yeri hayal edin. Bu rahatlamanıza ve düşünce odağınızın değişmesine yardımcı olacaktır. İyi nefes; ağır, derin ve sessiz olmalıdır.

İyi bir nefes yavaş olarak burundan alınır, sessiz olur ve akciğerin bütününü doldurarak diyaframı aşağı iter.

Nefes egzersizlerinden amaç, akciğerin bütününü kullanmaktır. Nefes alma egzersizine başlamadan önce sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi göğsünüzün üstüne (göğüs hizasına) koyun ve gözlerinizi kapatın.

Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın. (nefesi verirken ciğerler zorlanmamalı ve nefes itilmeden kendiliğinden çıkmalı.)

Ciğer kapasitenizi hayali olarak ikiye bölün ve "1-2" diye içinizden sayarak ciğerinizin bütününü doldurun. Kısa bir süre bekleyin, "bir-iki" diye diye sayarak, nefesinizi aldığınızın iki katı sürede boşaltın. Sağ eliniz göğüs kemiklerinizin, hareketli bir köprü gibi, yana doğru açıldığını hissetmeli. Yeni bir nefes almadan iki saniye bekleyin. Tüm bunları tekrarlayarak bir derin nefes daha alın ve verin. Egzersizi bir kere daha tekrarlayıncaya kadar mutlaka en az 4-5 normal nefes alın. Eğer derin nefes almaya devam ederseniz bir baş dönmesi hissedebilirsiniz.

**KAS GEVŞETME EGZERSİZLERİ**

Rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir odada rahat bir konuma geçin. Birkaç kez yavaş ve derin soluk alıp vererek gevşemeye başlayın… Şimdi vücudunuzun geri kalan bölümünü gevşemeye bırakırken yumruklarınızı sıkın ve kol bileklerinizi kendinize doğru bükün… daha sıkı, daha sıkı… Yumruklarınızdaki ve ön kolunuzdaki gerginliği hissedin… Şimdi gevşeyin… Ellerinizdeki ve ön kollarınızdaki gevşekliği hissedin. Şimdi dirseklerinizi kırın ve pazılarınızı şişirin… Bunları olabildiğince gerin ve gerildiğinizi hissedin. Ellerinizi koy verin ve gevşeyin… Ayrımı görün. Şimdi kaşlarınızı çatın ve gerginliğin bütün alnınız boyunca yayıldığını izleyin… Koy verin. Kaşlarınızın düzleşmesine izin verin.

Başınızı boynunuzun çevresinde yavaşça çevirin, başınızı oynattıkça gerginlik noktasının yer değiştirdiğini hissedin… daha sonra başınızı diğer yönde çevirin. Gevşeyin, başınızı dik ve rahat bir konuma getirin… şimdi omuzlarınızı silkin; omuzlarınızı kulaklarınıza dek kaldırın… orada tutun… Omuzlarınızı düşürün ve gevşemenin boynunuz, boğazınız ve omuzlarınız boyunca yayıldığını hissedin… daha derin, daha derin…

Kalçanızı sıkıştırın… Gevşeyin ve farkı hissedin… şimdi bacaklarınızı düz bir konuma getirin ve gerin, ayak parmaklarınızı aşağı doğru kıvırın. Gerginliği yaşayın… Gevşeyin… Bacaklarınızı düz bir konuma getirin ve gerin, ayak parmaklarınızı yüzünüze doğru kıvırmaya çalışın, gevşeyin…

Yavaş ve derin soluk alıp vermeyi sürdürdükçe bütün vücudunuz boyunca yayılan derin gevşemenin ağırlığını ve rahatlatan sıcaklığını hissedin… Ayaklarınızı gevşetin… Kalçalarınızı gevşetin… Daha çok, daha çok yayılmasını sağlayın. Omuzlarınızda derinleşen gevşemeyi hissedin… Daha derin, daha derin… Boynunuzdaki gevşekliği ve gevşemeyi ayırt edin… Yavaş ve derin soluk alıp vermeyi sürdürün. Bütün vücudunuz, size rahatlık veren bir biçimde, gevşek, gevşemiş, sakin, dinlenmiş durumda…