

## Alıştırma 19

**Amaç:** Gözleri blok okumaya alıştırmak.

**Yapılışı:** Gözlerinizi birer sıçramayla satır başındaki, ortasındaki sonundaki kelime grubuna hızla sıçratın. Başınızı oynatmayın, okumaya çalışmayın, her defasında daha hızlanarak bu işlemi bir hafta her gün 5'er dakika yapın.

### DERİN NEFES ALARAK GÖĞSÜ ŞİŞİRMEK

<b>Bu şekilde</b>	<b>akciğerler tam</b>	<b>kapasitede kullanılmaz.</b>
<b>Doğrusu</b>	<b>bebeklerin yaptığı</b>	<b>gibi karından</b>
<b>nefes almak,</b>	<b>nefes alırken</b>	<b>midneyi şişirmek.</b>
<b>Fizyoterapist</b>	<b>Neil Şah,</b>	<b>"Kime derin bir</b>
<b>nefes almasını</b>	<b>söyleseniz, şüphesiz</b>	<b>nefes alırken</b>
<b>göğsünü</b>	<b>kabartacaktır.</b>	<b>Bebekken</b>
<b>hepimiz karın</b>	<b>bölgemizden</b>	<b>nefes alırız,</b>
<b>burası tüm</b>	<b>akciğer kapasitesini</b>	<b>kullanır. Ama yaşımız</b>
<b>ilerledikçe</b>	<b>bunu daha</b>	<b>yetersiz bir göğüs</b>
<b>solunumuna</b>	<b>dönüştürürüz. Bu,</b>	<b>kullanılmış havanın</b>
<b>ciğerlerimizin</b>	<b>altında kalması</b>	<b>anlamına gelir ve</b>
<b>ciğerlerimiz</b>	<b>sınırlı bir</b>	<b>kapasiteye sahip</b>
<b>olduğundan</b>	<b>bu taze havanın</b>	<b>alt bölümüne</b>
<b>ulaşmaması</b>	<b>demektir. Alt</b>	<b>bölüm en</b>
<b>sıcak ve ıslak</b>	<b>damarları içerir,</b>	<b>gaz değişimi</b>

<b>ve kandaki</b>	<b>oksijenin hareketi</b>	<b>konusunda en</b>
<b>etkili olan</b>	<b>damarlardır bunlar.</b>	<b>Neyse ki, yeniden</b>
<b>düzenli nefes</b>	<b>alıp vermek</b>	<b>için vücudunuzu</b>
<b>eğitebilirsiniz"</b>	<b>diyor. Bunun</b>	<b>için nefes</b>
<b>alırken karnınızı</b>	<b>şişirmeye çalışın.</b>	<b>Bu sırada</b>
<b>göğsünüz hareket</b>	<b>etmesin. Daha</b>	<b>sonra nefes</b>
<b>verirken üst</b>	<b>karın kaslarınızı</b>	<b>harekete geçirin.</b>

Hızlı okuyucu hangi metni hangi hızda okuyacağına kendi karar verir.

[www.hizliokuyoruz.com](http://www.hizliokuyoruz.com)