Nefes Uygulaması

30 Tekrar Yapılacaktır. Nefes alırken nefesi yavaş ve sakin bir şekilde alın. Nefes alırken dikkat etmeniz gereken, havayı ciğerlerine çekerken tüm vücuda yayıldığını hissedin. İlk defa başlayanlar için başlangıç seviyesi tavsiye edilmektedir.

Başlangıç seviyesi için

- 4 saniye nefes alın,
- 4 Saniye nefes tutun,
- 16 saniye verin,
- 4 saniye nefes tutun.

İleri Seviye için

- 6 saniye nefes alın,
- 6 Saniye nefes tutun,
- 36 saniye verin,
- 6 saniye nefes tutun.