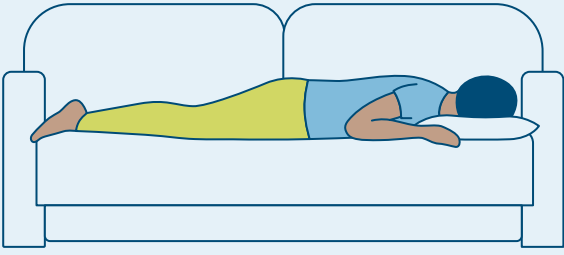


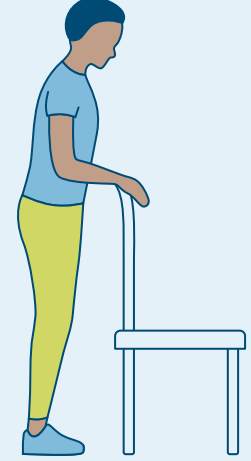
## Nefes darlığı ile mücadele



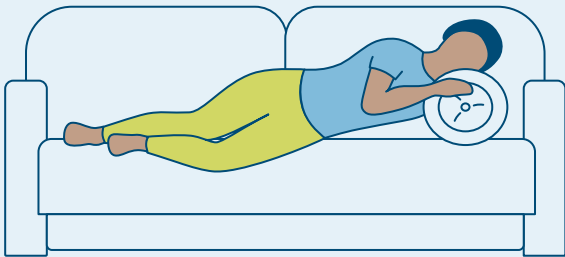
Başınız yan tarafta olacak şekilde yüz üstü yatma



Kollarınız ve başınız masanın üzerinde olacak şekilde öne doğru oturma



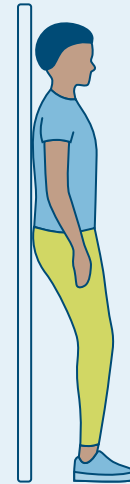
Eğilmiş, destekli ayakta durma



Dizleriniz bükülü ve başınız yukarıda olacak şekilde yan tarafınıza uzanma



Kolları bacaklara dayayarak öne doğru oturma



Sırtınız size yaslanmış, kollarınız aşağı sarkık ve ayaklarınız önünüzde, kalça genişliğinde açık olacak şekilde ayakta durma