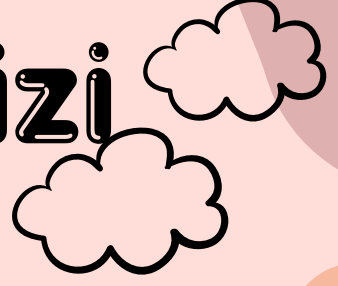




# KAS GEVŞEME EGZERSİZİ



1. Üç kere derin karın solunumu yapın ve her seferinde nefesinizi yavaş bir şekilde verin. Soluğunuzu verdikçe gerginliğin tüm bedeniniz boyunca akıp gitmeğe başladığını hayal edin.
2. Kaşlarınızı olabildiğince yukarı kaldırarak alın kaslarınızı gerin. Kaslarınızı böyle tutun ve daha sonra gevşetin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.
3. Gözlerinizi sıkıca yummak suretiyle göz çevresindeki kaslarınızı gerin. Bu şekilde tutun ve daha sonra gevşetin. Derin bir gevşemenin göz çevresindeki tüm kaslara yayıldığını hayal edin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.
4. Ağzınızı olabildiğince geniş bir şekilde açmak suretiyle çene kaslarınızı gerin. Bu şekilde tutun ve daha sonra gevşetin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.
  - a. Başınızı, sanki sırtınıza degecekmiş gibi geriye doğru çekerek boyun kaslarınızı gerin (bu işlem sırasında bu kas grubunu incitmemek için nazik olun). Sadece boyun kaslarınızın gerginliği üzerinde odaklanın. Bu şekilde tutun ve daha sonra gevşetin. Bu kas grubu çoğu kez özellikle gergin olduğu için germe-gevşetme işlemlerinizi iki kez yapmanız daha iyi olur. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.
5. Omuzlarınızı sanki kulaklarınıza degecekmiş gibi yukarı kaldırın. Bu şekilde tutun ve daha sonra gevşetin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.
6. Kürek kemiklerinizi birbirine degecekmiş gibi yaklaştırarak omuzlarınızı geri çekin ve omuz kaslarınızı gerin. Omuz kaslarındaki gerginliği hissedin ve daha sonra gevşetin. Bu kas grubu özellikle gergin olduğu için, germe-gevşetme uygulamasını iki kere yapın. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.
7. Yumruklarınızı sıkın. 7-10 saniye boyunca yumruklarınızın bu şekilde sıkılı kalmasını sağlayın ve daha sonra 15-20 saniye serbest bırakın. Tüm kas grupları için aynı zaman aralıklarını kullanın. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.
8. Omuzlarınızı kaldırmak ve ön kollarınızı kendinize çekmek suretiyle kol kaslarınızı şişirin. Bu şekilde tutun ve ardından gevşetin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.
9. Kollarınızı yana açıp dirseklerinizi kilitleyerek "triceps" (kolunuzun arka tarafındaki kas) kasını gerin. Bu şekilde tutun ... ve daha sonra gevşetin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.
10. Derin bir nefes alarak göğüs kaslarınızı gerin. 10 saniye süreyle böyle tutun ve daha sonra gevşetin. Soluğunuzu verirken göğsünüzdeki aşırı gerginliğin akıp gittiğini hayal edin.
11. Karnınızı içeri çekerek karın kaslarınızı gerin. Bu şekilde tutun ve daha sonra gevşetin. Bir gevşeme dalgasının tüm karnınıza yayıldığını hissedin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.
12. Bir köprü kurmak suretiyle sırt kaslarınızı gerin. Bu şekilde tutun ve daha sonra gevşetin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.
13. Her iki kabanızı birbirine yaklaştırarak kalça kaslarınızı gerin. Bu şekilde tutun ve daha sonra gevşetin. Kalça kaslarınızın gevşediğini hayal edin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.
14. Sırt üstü yatın kollarınızı arkaya atın ve sanki iki taraftan çekiliyormuşsunuz gibi tüm vücudunuzu iki yana itin. Vücudunuzu bu şekilde kasılı tutun ve daha sonra gevşetin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.
15. Dizlerinizden tutun ve göğsünüze doğru çekin. Bu şekilde tutun ve daha sonra gevşetin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.
16. Ayak uçlarınızı kendinize çekerek baldır kaslarınızı gerin. Bu şekilde tutun ve daha sonra gevşetin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.
17. Ayak uçlarınızı aşağıya (yani geriye) doğru kıvrarak ayak kaslarınızı gerin. Bu şekilde tutun ve daha sonra gevşetin. Derin bir nefes alın, durun ve yavaşça verin.

Uygulamadan sonra tekrar edin: Bedenimin bütün kasları yumuşadı. Ağır ve gevşemiş durumda. Alın kaslarım , göz kaslarım gevşek. Çene ve boyun kaslarım gevşek. Omuz ve sırt kaslarım yumuşak ve gevşek. Kol, göğüs ve karın kaslarım yumuşak ve gevşek. Kalça, bacak ve ayak kaslarım da yumuşak ve gevşek.

Bütünüyle gevşemiş durumda, sakin ve huzur içindeyim kendimi rahat, yumuşak ve sükunet içinde hissediyorum. Bütün bu duyguları sükuneti , huzuru, rahatlığı gün boyu kendimde taşıyacağım. Derin bir nefes alıyorum. Geriniyorum ve usulca gözlerimi açıyorum

TÜM VÜCUDUNUZU İZLEYİN NASIL HİSSEDİYORSUNUZ? NEFESİNİZE ODAKLANIN DEĞİŞMİŞ Mİ? DİNLEYİN