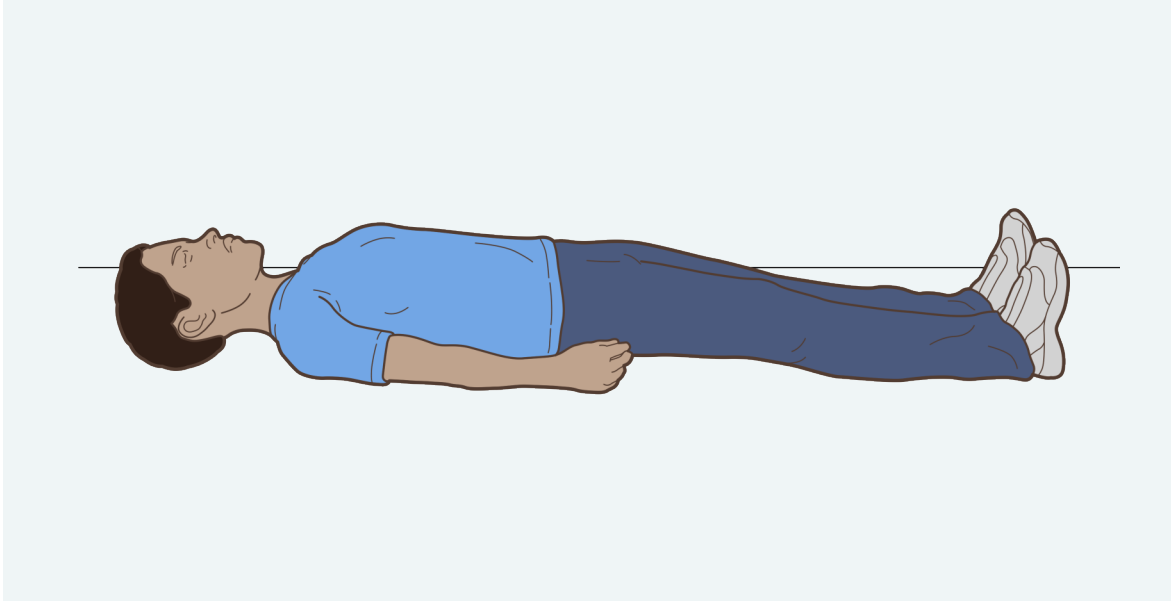


Aktivite 30: Aşama 1 kas odağı



1. Ellerinizi yanınızda olacak biçimde yere uzatarak başlayın.
2. Her kas grubunu iki ila üç saniye boyunca gerin ve gevşetin. Aynı zamanda, burnunuzdan derin nefesleri yavaşça alıp, ağızınızdan verin.
3. Ayaklarınız ve ayak parmaklarınızla başlayın. Gerin sonra gevşetin.
4. Dizlerinize ve uyluklarınıza doğru çıkarın. Gerin sonra gevşetin.
5. Karnınıza doğru çıkarın. Gerin sonra gevşetin.
6. Yumruklarınızı sırtın. Gerin sonra gevşetin.
7. Kollarınıza doğru çıkarın. Gerin sonra gevşetin.
8. Omuzlarınıza doğru çıkarın. Gerin sonra gevşetin.
9. Yüzünüze doğru çıkarın. Gerin sonra gevşetin.
10. Şimdi, bedeninizin her bir bölümü gerildiğinde, rahatladığı zamana kıyasla, nasıl hissettiğine odaklanan aktiviteyi tekrarlayın.

Bedeninizin hangi kısmı gerildiğinde ve rahatladığında en farklı hissetti?