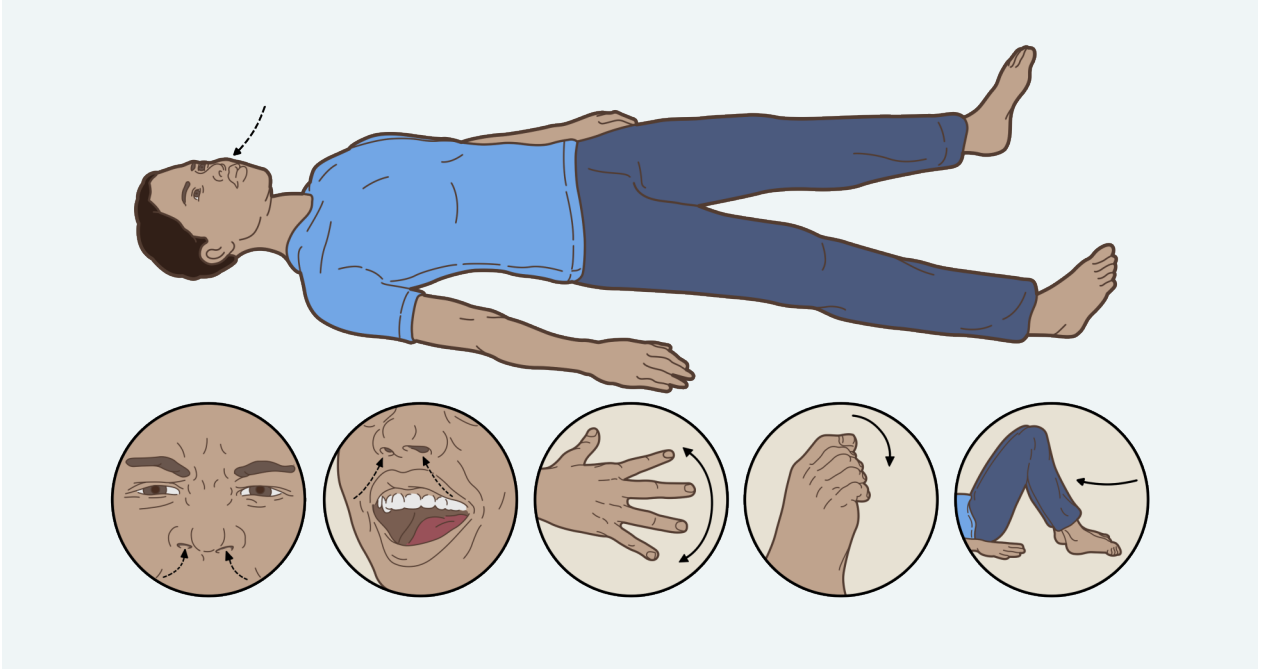


# Aktivite 5: Kasları hissetmek – tüm beden

1. Kollarınızı yanınızda gevşemiş olarak duracak biçimde yere yatın. İsterseniz gözlerinizi kapatabilirsiniz. Yavaşça nefes alıp verin.
2. Nefes alırken gözlerinizi ve alnınızı buruşturun ve sonra nefes verirken onları tekrar rahatlatın.
3. Nefes alırken ağızınızı mümkün olduğunca geniş açın, sonra nefes verirken ağızınızı rahatlatın.
4. Yavaşça nefes alıp vermeye devam edin.
5. Nefes alırken el parmaklarınızı mümkün olduğunca gerin, sonra nefes verirken parmaklarınızı gevşetin.



6. Şimdi nefes alırken el parmaklarınızı ve kollarınızı gerin, mümkün olduğunca gerin.
7. Nefes verirken, kollarınızı ve parmaklarınızı gevşetin.
8. Nefes alırken ayaklarınızı bükmek için ayak parmaklarınızı yukarı doğru kıvırtın, sonra nefes verirken ayaklarınızı gevşetin.
9. Şimdi nefes alırken ayak parmaklarınızı yukarı bükün ve sadece bacak kaslarınızı kullanarak ayaklarınızı bedeninize doğru çekin ve nefes verirken gevşeyin.
10. Birkaç kere yavaşça nefes alıp verin ve sonra hazır olduğunuzda nefesinizi içinize çekin ve yüzünüzü, ellerinizi, kollarınızı, ayaklarınızı ve bacaklarınızı gerin ve sonra yavaşça nefes vererek tüm kaslarınızı gevşetin.
11. Gevşek durumda kalın ve birkaç kere yavaşça nefes alıp verin.
12. Şimdi, bedeninin her bir kısmının, gerildiğinde veya büküldüğünde gevşek durumuna kıyasla nasıl hissettiğine odaklanarak bu aktiviteyi tekrarlayın.