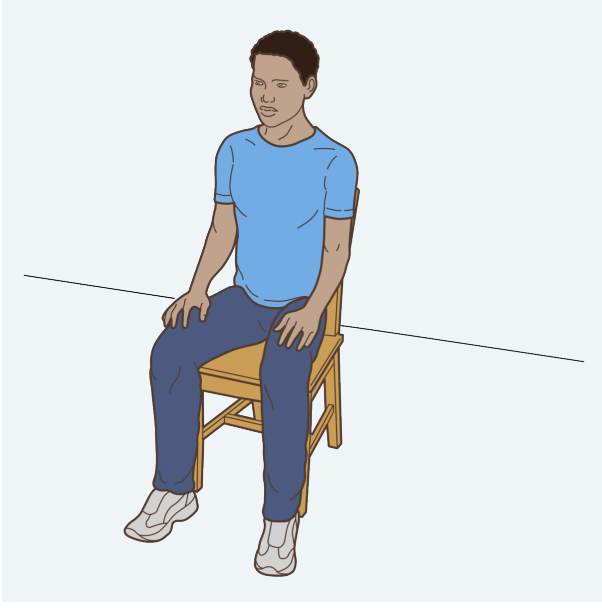
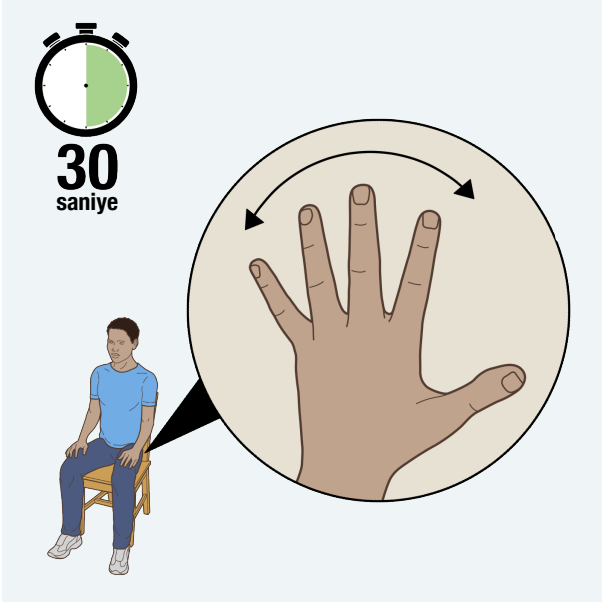


Aktivite 1: Kasları hissetmek – eller



1. Otururken, ellerinizi uyluklarınızın üstüne koyun.



2. Şimdi parmaklarınızı mümkün olduğunca gerin ve 30 saniye boyunca bu şekilde gerilmiş halde tutun. Sonra parmaklarınızı dinlendirin, böylece tekrar gevşemiş olurlar.

Elleriniz gevşediğinde ve gerildiğinde bedeninizin neresinde bir fark hissedebiliyordunuz? (Öğrencilerin bir şey hissettikleri yeri göstermelerini/işaret etmelerini/söylemelerini sağlayın.)

3. Şimdi bir öğrenci tarafından tanımlanan beden kısımlarından birini seçin ve o beden kısmına odaklanarak 1'i ve 2'yi tekrarlayın. Örneğin, elleriniz gevşek iken ellerinizdeki parmak arası dokularına odaklanın, şimdi parmaklarınızı mümkün olduğunca geniş bir şekilde gerin ve parmaklarınız arasındaki dokuların nasıl hissettiğine odaklanın.