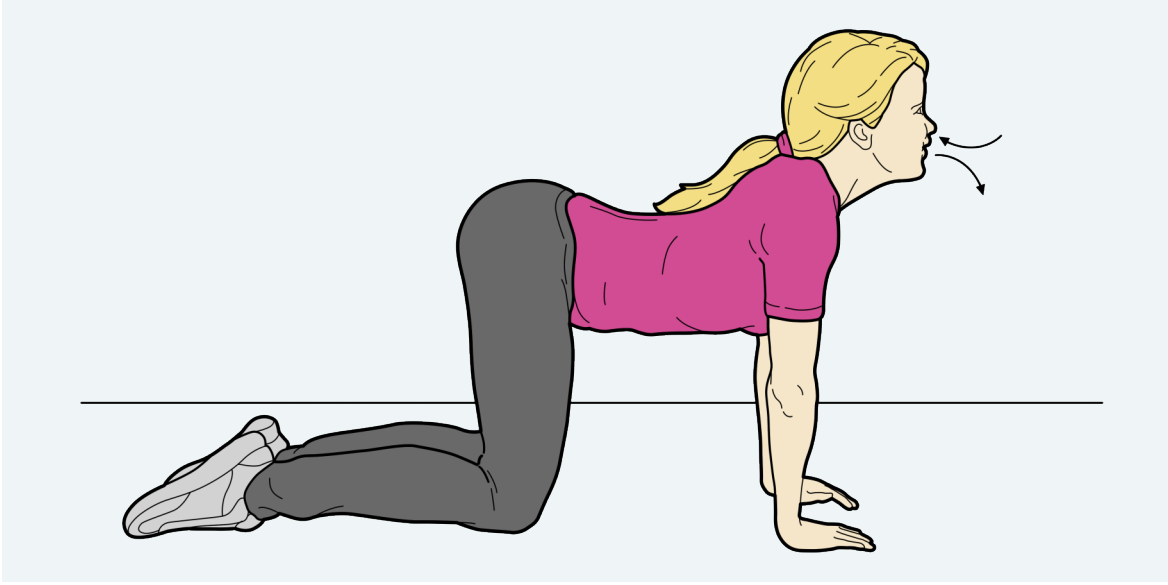
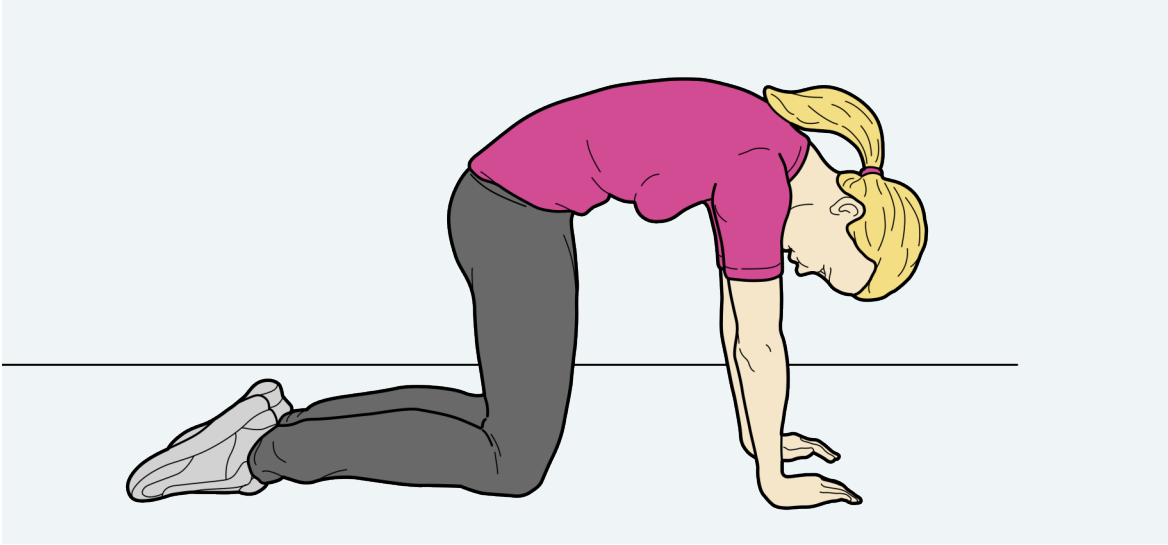


Aktivite 17: Kedi/inek gerilmesi

1. Dört ayak pozisyonunda başlayın. Sırtınız bir masa üstü gibi düz olmalıdır. Gözler doğrudan yere bakmalıdır.



2. Burnunuzdan nefes alın, karnınızı aşağı sarkıtın ve gözleriniz yukarı bakarken başınızı/boynunuzu yavaşça yukarı kaldırın. Bu bir inek gerilmesidir.



3. Ağızınızdan nefes verirken, göbeğinizi ve omurganızı yukarı kaldırın, böylece sırt bir kedininki gibi kemer oluşturur.
4. Dönüşümlü olarak beş ile on kere arasında inek – kedi gerilmesi yapın.
5. Şimdi kedi/inek gerilmesi işlemini tekrarlayın, ancak bu sefer adım 4'te tanımladığınız beden parçalarından birine odaklanın.

Kedi gerilmesini yaparken inek gerilmesine kıyasla gerilmeyi farklı bir yerde hissettiniz mi? Odaklandığınız yerin yanı sıra diğer yerlerdeki gerilmeleri de fark edebildiniz mi?