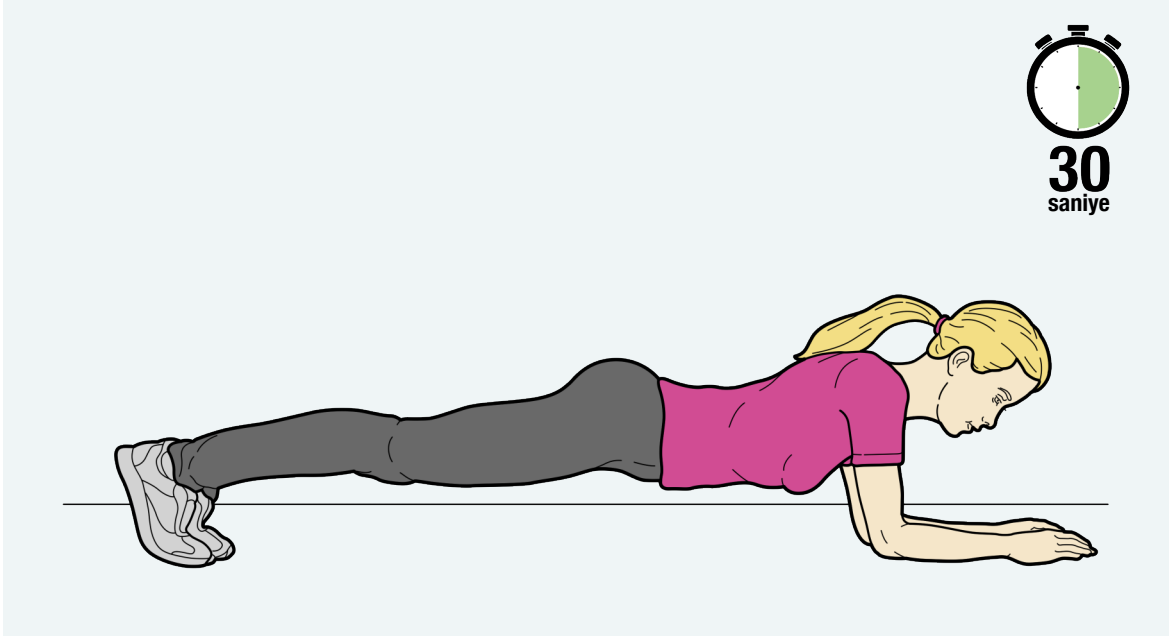


Aktivite 23: Kalas şınavı



1. Karnıvızın üzerinde düz yatarak başlayın. Ellerinizi omuzlarıvızın altına yerleştirin. Ayak parmaklarıvızı yere bastırın.
2. Bedeninizi yerden yukarı doğru itin ve 30 saniye boyunca bu pozisyonda kalın. Bedeninizi 30 saniye boyunca tutamıyorsanız, sorun değil, sadece mümkün olduğunca uzun süre tutun.

Bunu bedeninizin neresinde hissettiniz? Bir yerde ağrı yapıyorsa veya sıvıyorsa, artık kalas şınavı pozisyonunda olmadığınızda ağrıvı veya sıvılamayı nasıl kesildiğine dikkat edin.

3. Şimdi kalas şınavıvı tekrarlayın, ancak bu sefer adım 2'de tanımladığınız beden kısımlarıvızdan birine odaklanın.

Bu sefer kalas şınavı pozisyonunu bedeninizin neresinde hissettiniz? Aynı yerde mi yoksa yeni bir yerde mi hissettiniz? Kalas şınavıvı uygulamaya devam ederseniz, bedeniniz zamanla güçlenecek ve hareket kolaylaşacaktır. Herhangi bir ağrı veya sıvı da azalacaktır.

Takip eden aktivite:

Bir dahaki sefere, kalas şınavıvı 45 saniye tutabilir misiniz? Sonra 1 dakika?