

## Rêbernameya aramkirina masûlkeyan



Ev rahênana hêsan ji bo arambûnê dikarin li malê de bi rêkûpêk pêk bînin, da ku bi derbasbûna demê alîkariya we bike da ku rehetir û hêsantir, aramiya xwe bidest bînin. Gengaze ku hûn demekê bikarin ev rahênana aramker pêk bînin, tevî ku kesên din cem we ne lê hûn agadarî hebûna wan nabin. Rahênan dibe sedema bidestanîna şarezayiyê - çêtir e ku hûn a niha ev karî destpê bikin!

Rehet bin û hevdem ku masûlke şilin, rûnên û pal bidin. Eger ji bo we hêsan be, hûn dikarin vê di rewşa razanê de jî pêk bînin. Eger hûn dixwazin, çavên xwe bigirin û tam li ser bedena xwe baldar bin: Rêjeya dil û bînedana xwe hest bikin. Bi yekrêzî şola bêhn kişandin û bêhn berdanê pêk bînin.

Niha masûlkeyên **destên** xwe hişk bikin, bi vê rewşê ku destên xwe bikin mist û qahîm bihev re bigivişînin. Wisa bifikirin ku hûn dixwazin lemonek bigivişînin da ku av jê derkeve. Hişk kirina masûlkeyan ji bo 7 çirkeyan ragirin û piştê berdin. Niha hûn hest dikin ku destên we çî hest hene. Hûn dikarin cûdahiya di navber hişk an nermbûna masûlkeyan nas bikin? Ji bo 30 çirkeyan masûlkeyên xwe şil bikin. Rahênanê dubare bikin.

Niha di rêzê de masûlkeyên bedena xwe bi maweya heft çirkeyan hişk bikin û piştê wan ji bo 30 çirkeyan şil bikin:

- Masûlkeyên **milên** xwe hişk bikin, bi vê rewşê ku herwek lîstikvanek bihêz, masûlkeyên xwe nîşan bidin û paşê dîsa wan şil bikin xweş bikin.
- Di astên din de **sermilan** û **pişt** xwe hişk bikin, bi vê rewşê ku milên xwe bilind bikin, tam xwe bikşînin û paşê dîsa masûlkeyên xwe şil bikin.
- Piştê masûlkeyên **zikê** xwe hişk bikin. Hişyar bin ku tam hişk bin. Dubare wan şil bikin.
- Masûlkeyên **nêka** xwe hişk bikin, bi vê rewşê ku nêkên xwe bihev re bigivişîne, û paşê şil bike.
- Di pêngavên din **lingên xwe** hişk bikin, bi vê rewşê ku wan tam bikşînin. Dubare wan şil bikin.
- Di pêngavên dawî de **pêyên** xwe hişk bikin. Ji bo vê yekê, tiliyên pêyê xwe bikişîne aliyê lingê xwe. Niha di dawiyê de ji bo maweya nîvê deqîqê, masûlkeyên xwe şil bikin.