



Kas gevşetme talimatları

Bu basit gevşeme egzersizlerini, zaman içerisinde kendinizi daha kolay ve daha iyi gevşetebilmeniz için düzenli olarak evde de yapabilirsiniz. Hatta günün birinde bu gevşeme egzersizini başkaları etrafınızdayken ve onlar sizi fark etmeden bile yapabileceksiniz. Egzersizler insanı ustalaştırır - bu yüzden hemen şimdi başlamak en iyisi!

Gevşek ve rahat bir şekilde yere oturun. Eğer sizin için daha kolay geliyorsa, öncelere sırt üstü yatarak çalışabilirsiniz. İstiyorsanız gözlerinizi kapatın ve tamamen vücudunuza odaklanın: Kalp atışlarınızı ve nefesinizi hissedin. Eşit bir şekilde nefes alıp verin.

Yumruk yaparak ve sıkıca bastırarak önce **ellerinizi** gerdirin. Bir limon sıkıştığını hayal edin. Gerginliği 7 saniye boyunca tutun ve sonra bırakın. Ellerinizin şimdi nasıl hissettiğini hissedin. Gerginlik ve gevşeklik arasındaki farkı şimdi anlayabiliyor musunuz? 30 saniyelik gevşeyin. Sonra egzersizi tekrarlayın.

Şimdi art arda tüm vücut parçalarını yedi saniye boyunca gerdirin ve 30 saniye boyunca gevşetin:

- Bir vücut geliştirmeci gibi kaslarınızı göstererek **kollarınızı** gerdirin ve ardından tekrar gevşetin.
- Sonra kollarınızı yukarı kaldırarak, kendinizi tamamen uzatarak ve gerdirerek **omuzlarınızı** ve **sırtınızı** gerdirin ve ardından tekrar gevşetin.
- **Karınınızı** gerdirin. Tamamen sıkı olmasını sağlayın. Sonra tekrar gevşetin.
- **Poponuzun** yanaklarını sıkı bir şekilde bastırarak poponuzu gerdirin ve ardından tekrar gevşetin.
- Sonra iyice uzatarak **bacaklarınızı** gerdirin. Ardından tekrar gevşetin.
- En son **ayaklarınızı** gerdirin. Bunun için ayak parmaklarınızı bacaklarınıza doğru çekin. Ardından bir kez daha yarım dakikalığına gevşeyin.