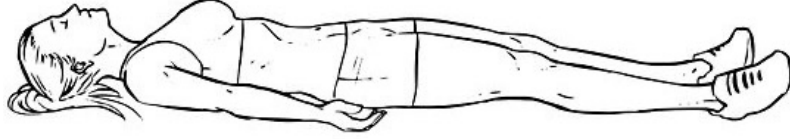


Aşamalı Kas Gevşetme Egzersizi

- 1 Kendinize sessiz, sakin ve rahat bir yer bulunuz.
- 2 Rahat edebileceğiniz bir şekilde sert ve düz yüzeye sahip bir yere (zemin, kanepeler ya da yataklar) uzanınız.



- 3 Dikkatinizi bedeninize ve kas gruplarınıza yöneltiniz.
- 4 Her bir kas grubu için o kas grubuna odaklanınız ve kas grubunu aşağıda belirtilen şekilde, yaklaşık 5 saniye boyunca, olabildiğince kuvvetli bir biçimde geriniz/kasınız/sıkınız.

Kas grubundaki gerginliği hissediniz; gerginliğe odaklanınız. Ardından kas grubunu gevşetiniz.

Yaklaşık 10 saniye boyunca bu şekilde kalınız. Bu esnada kas grubundaki gevşemeyi ve germe-gevşeme farkını hissediniz.

Eller ve alt kollar:

- 1 Eline ve alt kollarına odaklan
- 2 5 saniye boyunca elini yumruk yaparak sık
- 3 Gerginliğe odaklan
- 4 Gevşe ve 10 saniye öyle kal

Aradaki farkı hisset



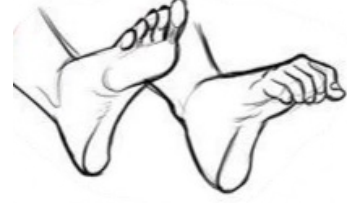
Üst kollar:

- 1 Üst kollarına odaklan
- 2 5 saniye boyunca elini yumruk yaparak üst kollarını dirseğini bükerek kaldır ve kol kasını sık
- 3 Gerginliğe odaklan
- 4 Gevşe ve 10 saniye öyle kal

Aradaki farkı hisset



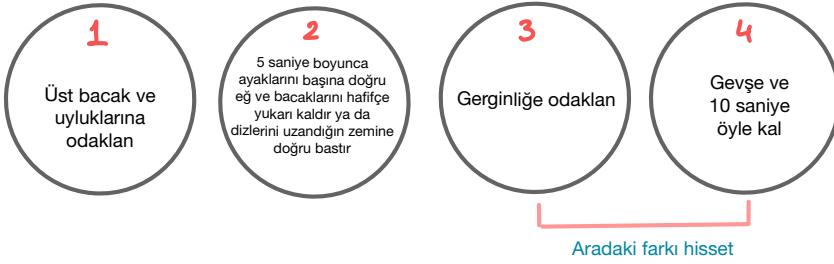
Ayaklar:



Alt bacaklar ve baldırlar:



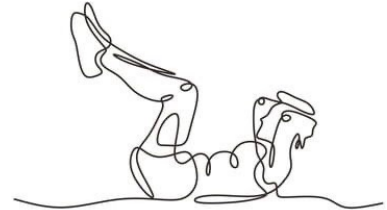
Üst bacaklar ve uyluklar:



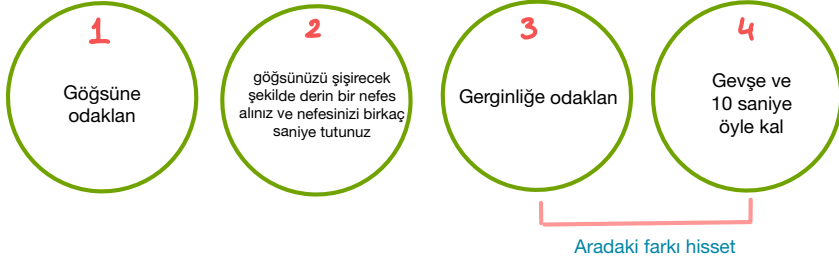
Kalça:



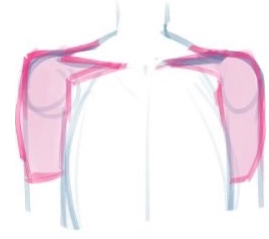
Karın ve bel:



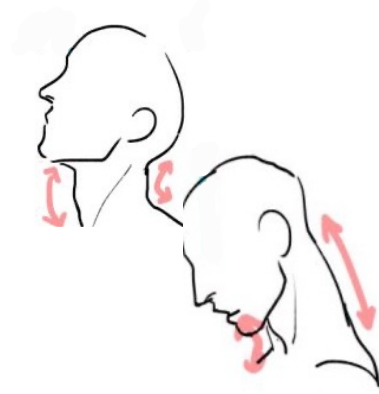
Göğüs:



Omuzlar ve sırt:



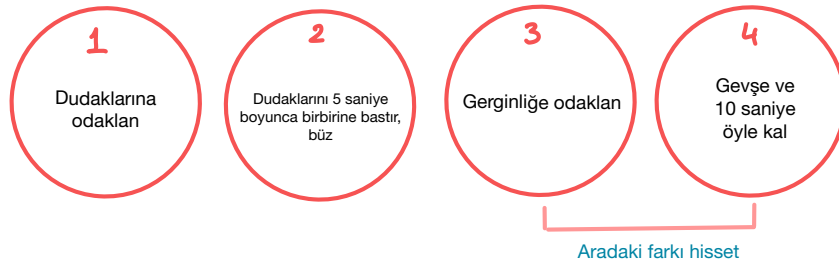
Boyun:



Çene:



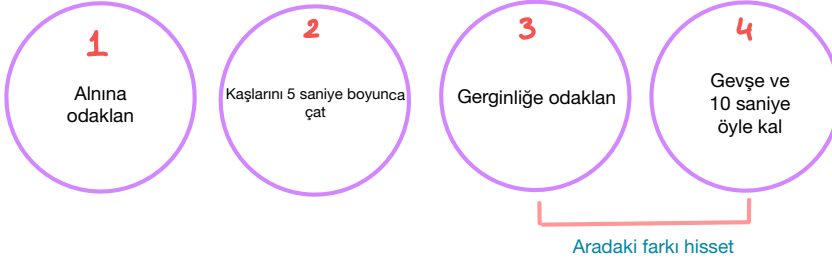
Dudaklar:



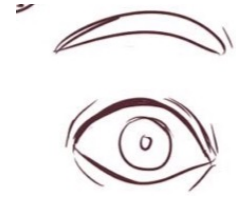
Gözler:



Alt alın:



Üst alın:



İpuçları

- ☁Egzersiz her gün düzenli olarak yapınız.
- ☁Her biri yaklaşık 5 dakika olmak üzere günde 3 defa yapabilirsiniz.
- ☁Üzerinizdeki kıyafetlerin sıkı olmamasına dikkat ediniz.
- ☁Ayakkabınızı/terliğinizi çıkarınız.
- ☁Egzersiz yaptığınız ortamın rahatsız etmeyecek düzeyde sıcak olması gevşemenize yardımcı olacaktır.
- ☁Kasma ve gevşeme sürelerinde önemli olan gevşeme süresinin kasma süresinden fazla olmasıdır (en az 2 kat). (10 saniye kasma, 20 saniye gevşeme veya 5 saniye kasma, 15 saniye gevşeme gibi)
- ☁Egzersiz yaparken isterseniz gözlerinizi kapatabilirsiniz. Egzersizi yapmaya başladığınız ilk zamanlar sırtüstü uzanarak yapmanız önerilmektedir. İlerleyen zamanlarda deneyim kazandıkça bazı kas gruplarını otururken kasıp gevşetmeyi tercih edebilirsiniz.
- ☁Mideniz doluyken ve nikotin ya da kafein gibi uyarıcı maddeler içeren ürünler (kahve, çay, sigara vs.) tükettikten sonra yapmanız tavsiye edilmemektedir
- ☁Fiziksel egzersiz yapmanız için sorun teşkil edebilecek herhangi bir sağlık sorununuz varsa (kırık, kas gerginliği vs.) doktorunuza danışınız.
- ☁Egzersiz esnasında acı, ağrı veya rahatsızlık hissederseniz egzersizi yapmayı bırakabilirsiniz ya da bu hisleri deneyimlediğiniz kas grubunu atlayıp sıradaki kas grubuna geçebilirsiniz.
- ☁Egzersiz için ayıracağınız zaman, boşa giden ve sizi yapmanız gerek işlerden alıkoyan bir zaman değildir.
- ☁Aksine kaygınız ve gerginliğinizin azalması daha verimli olmanıza yardımcı olabilir. Bu nedenle aşamalı kas gevşetme egzersizi yapmaya zaman ayırmanız ve egzersizinizi bir an önce tamamlamak için acele etmemeniz önemlidir.

