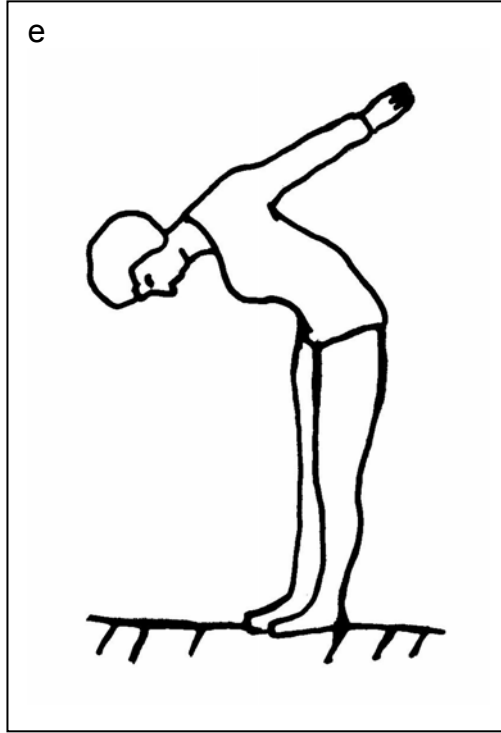
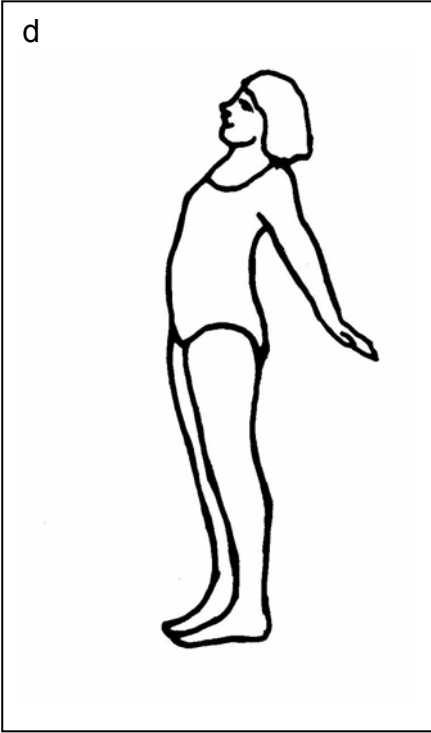
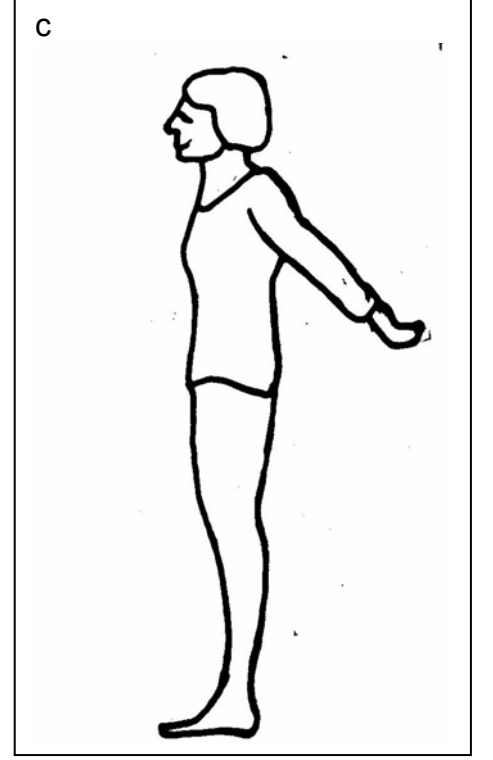
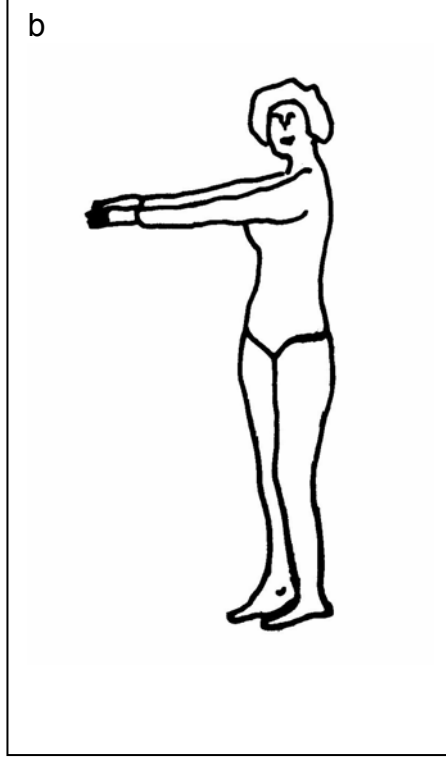
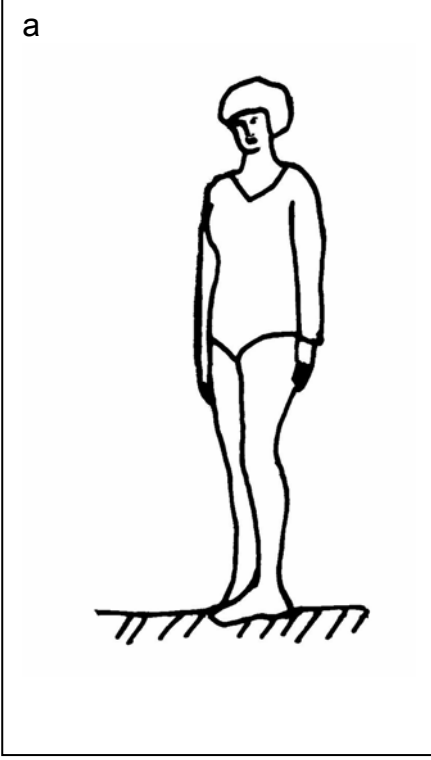


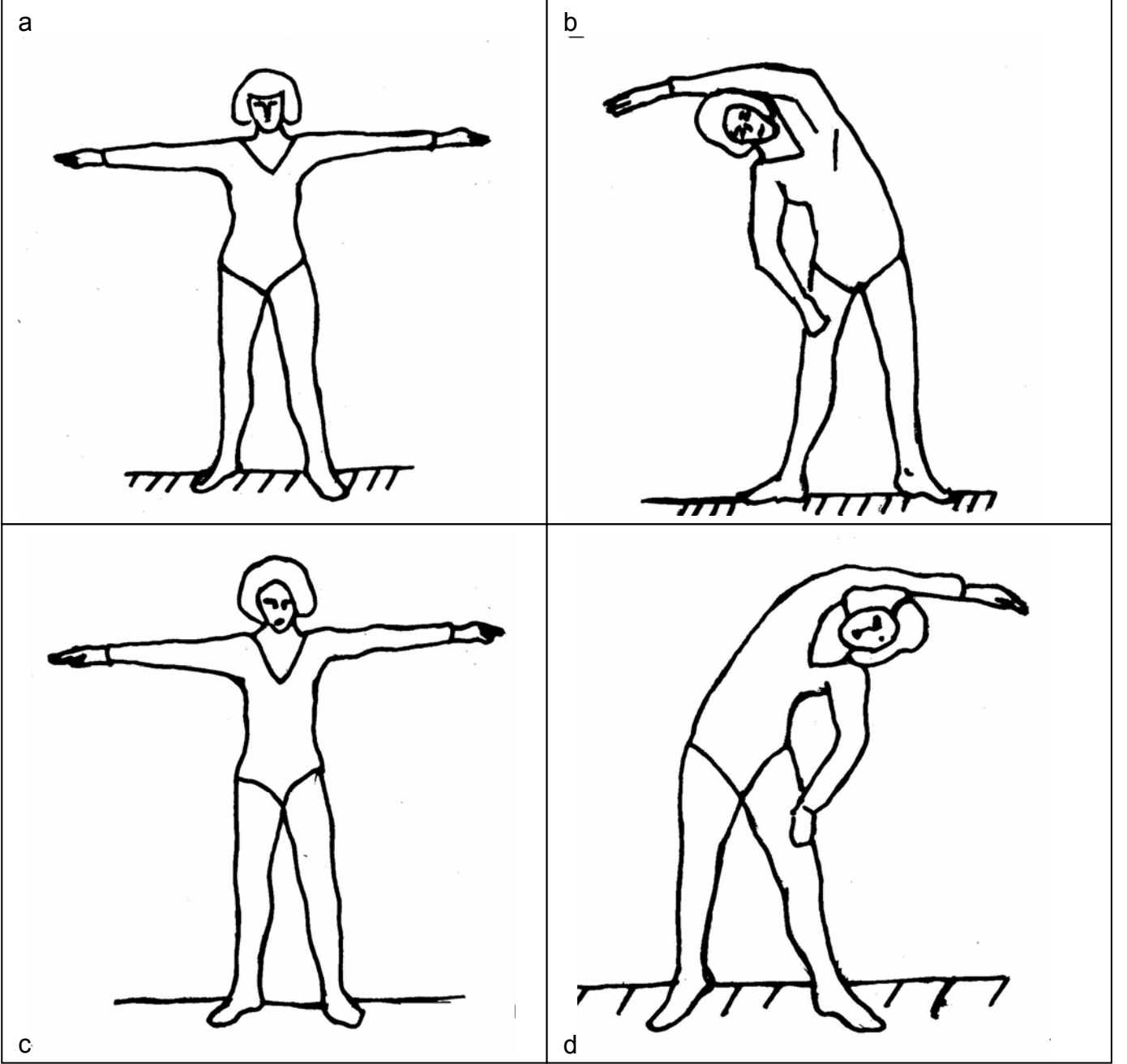
Ayaklar yere düz basarak sandalyede oturulur. Her zaman burundan nefes alınmalı ve ağız kapalı tutulmalıdır. Eller belin arkasına konur ve nefes verilir. Bel ve sırt kasları iyice kasılarak hava dışarıya verilmeye çalışılmalıdır. Tekrar nefes alırken aşağıdan başlayarak hava göğüs kafesine doldurulur ve bel kaslarının gevşemesi sağlanır. Yavaş yavaş nefes verilir.

TÜM HAREKETLER 4 KEZ TEKRARLANMALIDIR.



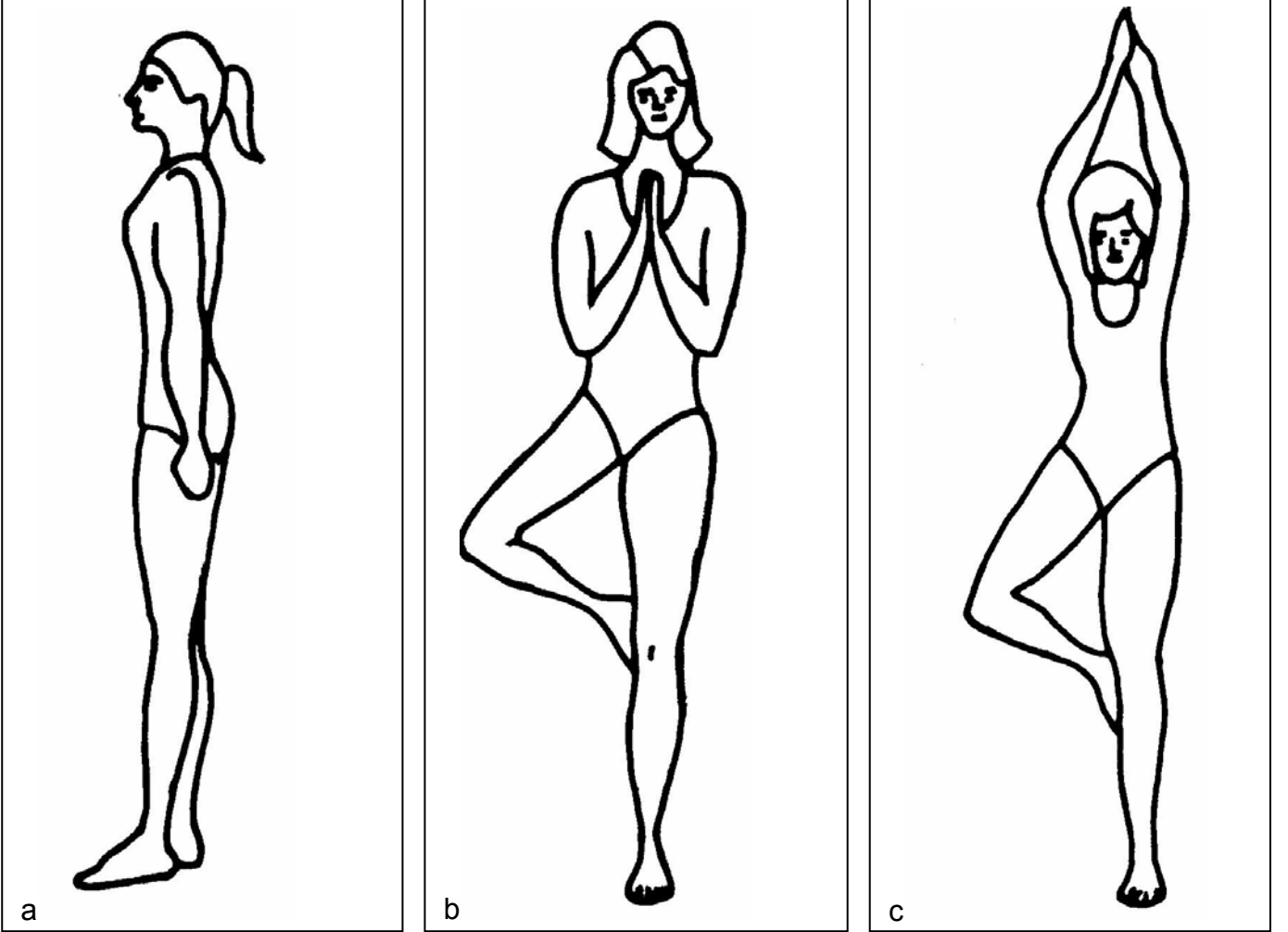
2.a) Gevşek bir pozisyonda ayaklar birleşik kollar yanda omurga dik durur
b) Göğüs düzeyinde dirsekler gergin, kollar uzatılır
c) Kollar gergin şekilde aşağıdan arkaya geçirin ve kolların gerginliğini hissedin
d) Çok yavaş ve nazikçe geriye doğru hafif eğilin ve 10 saniye hareketsiz durun
e) Çok yavaş öne eğilin, boyun kasları gevşemeli alın dizlere bakmalı, omurganın gerildiğini hissedin. Şekildekinden fazla eğilmeyin, 20 sn. hareketsiz kalın, yavaşça doğrulun ve gevşeyin.

TÜM HAREKETLER 4 KEZ TEKRARLANMALIDIR.



- 3.a) Ayaklar birbirinden uzak, kollar omuz düzeyinde ayakta durun, avuç içleri yere baksın
b) Sağ bacağı dizin üzerinde sıkıca kavrayıp sol kol gergin sola eğilin. Dirseği bükmeden Sol kolu eğibildiğiniz kadar eğin. Sol vücut yanındaki gerginliği hissedin. Boyun kaslarını gevşetin ve 15 sn. hareketsiz kalın.
c) Yavaşça eski pozisyona gelin
d) Aynı hareketi sağ tarafa uygulayın 15. sn hareketsiz kalın. Yavaşça doğrulun ayakları birleştirin kolları yana bırakın ve gevşetin.

TÜM HAREKETLER 4 KEZ TEKRARLANMALIDIR.

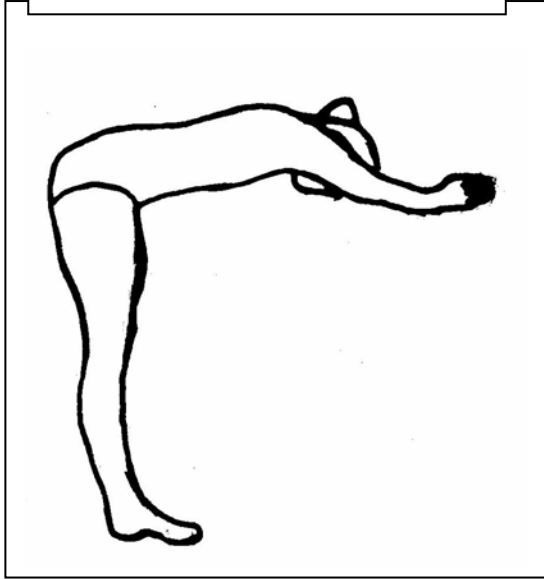
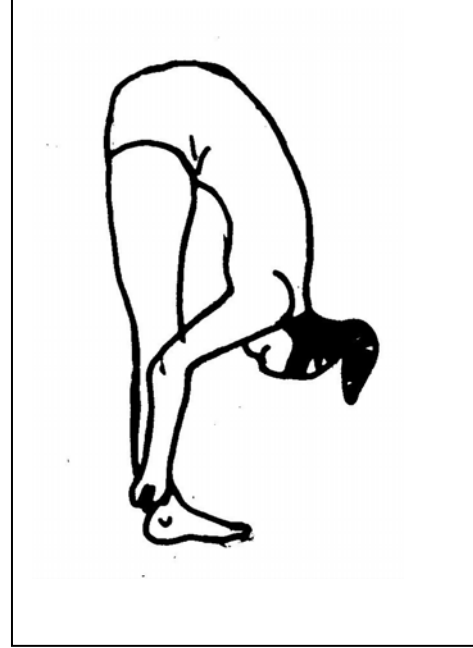
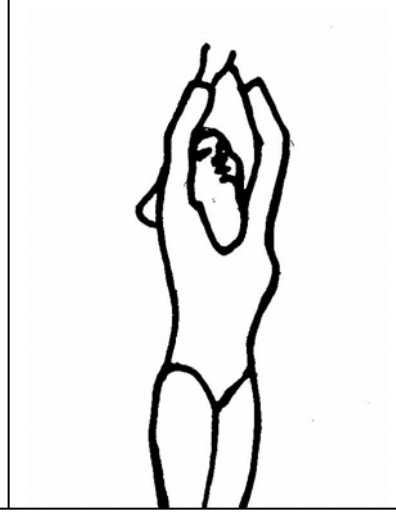
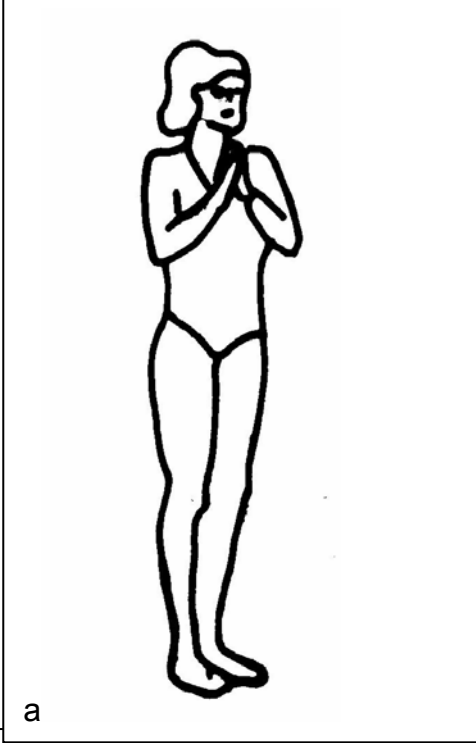


4.a) Ayaklar bitişik , kollar iki yanda tüm beden rahat ve dik şekilde ayakta durulur.

b) Ağırlık sol ayağa doğru kaydırılırken sol bacak gerilir. Eller önde göğüs hizasında kavuşturulur. Sağ diz bükülür ve sağ ayak sol bacağın iç kısmında mümkün olduğu kadar yukarı yerleştirilir.

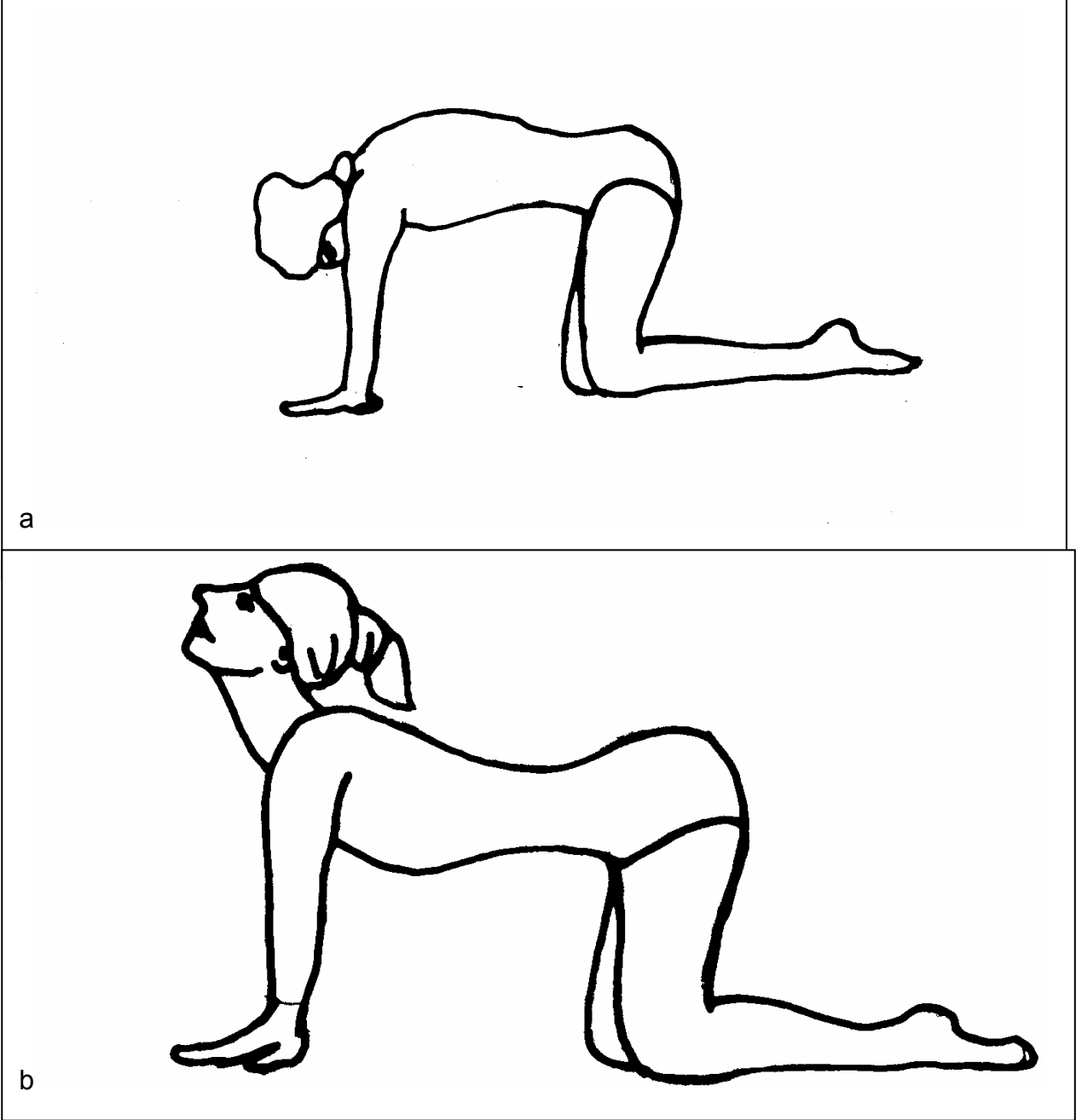
c) Eller yavaş yavaş başın üstünde yukarı doğru uzanırken yavaş ritimde diyafram nefesleriyle sol ayak üzerinde denge sağlanmaya çalışılır. Nefes alınarak geri gelinir ve çalışma sağ ayak üzerinde denge sağlanarak tekrarlanır.

TÜM HAREKETLER 4 KEZ TEKRARLANMALIDIR.



5. a) 3 sn. kadar bekleyerek nefes verin

- Nefes alarak kollarınızı yarım daire çizerek yukarı kaldırın. Gerilerek yukarı uzanın. Başınız yukarıya doğru baksın.
- 3 sn. kadar bekleyin nefes vererek kalçalardan eğilin. Başınız kollarınızın arasında olacak.
- 3 sn.'de nefes vererek ayaklarınızı ellerinizle kavrayın, dirseklerinizi bükülü olarak yanda olsun. Sadece kollarınızla hareketi tamamlayın. Karın ve sırt kaslarını kullanmayın. **TÜM HAREKETLER 4 KEZ TEKRARLANMALIDIR**



6. a) Emekler pozisyondayken sırt kamburlaştırılır. Baş aşağıya doğru indirilir. Bu pozisyondayken nefes alınır.

b) Emekler pozisyondayken baş yukarı kaldırılır. Bel çukurlaştırılırken nefes verilir.

TÜM HAREKETLER 4 KEZ TEKRARLANMALIDIR.

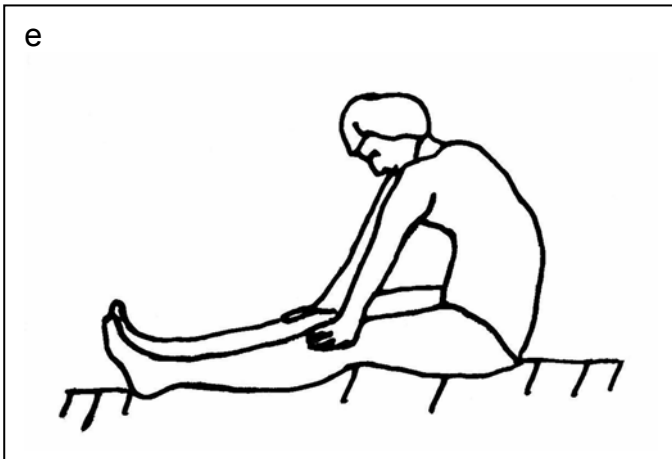
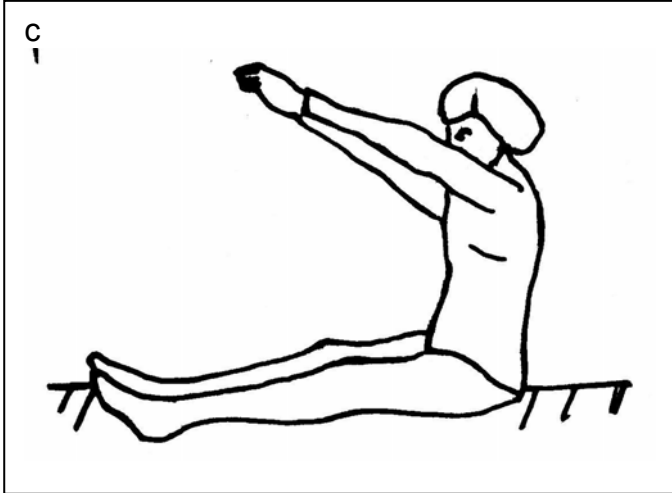
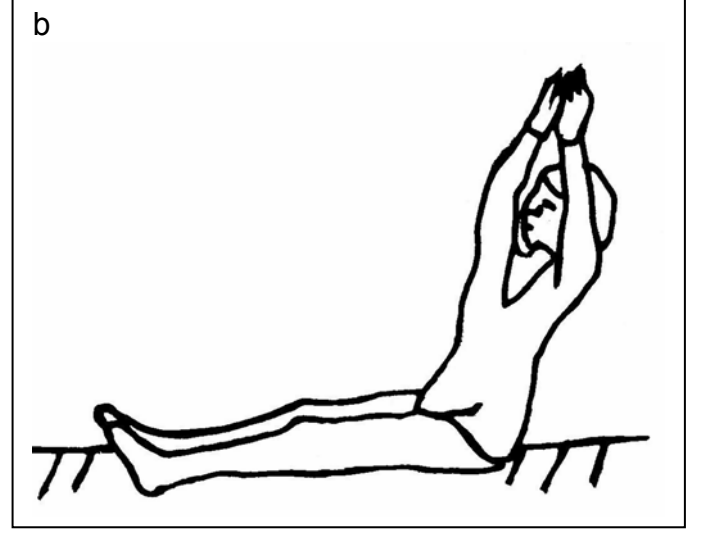
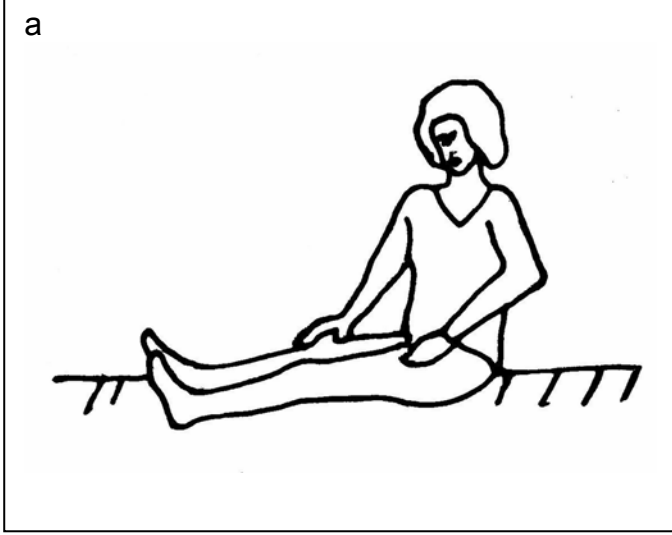
Hazırlayan AD/BD/Birim(ler): UÜ-SK Atatürk Rehabilitasyon Uygulama ve Araştırma Merkezi

Sayfa 6 / 12

İlk yayın tarihi: 01.04.2007

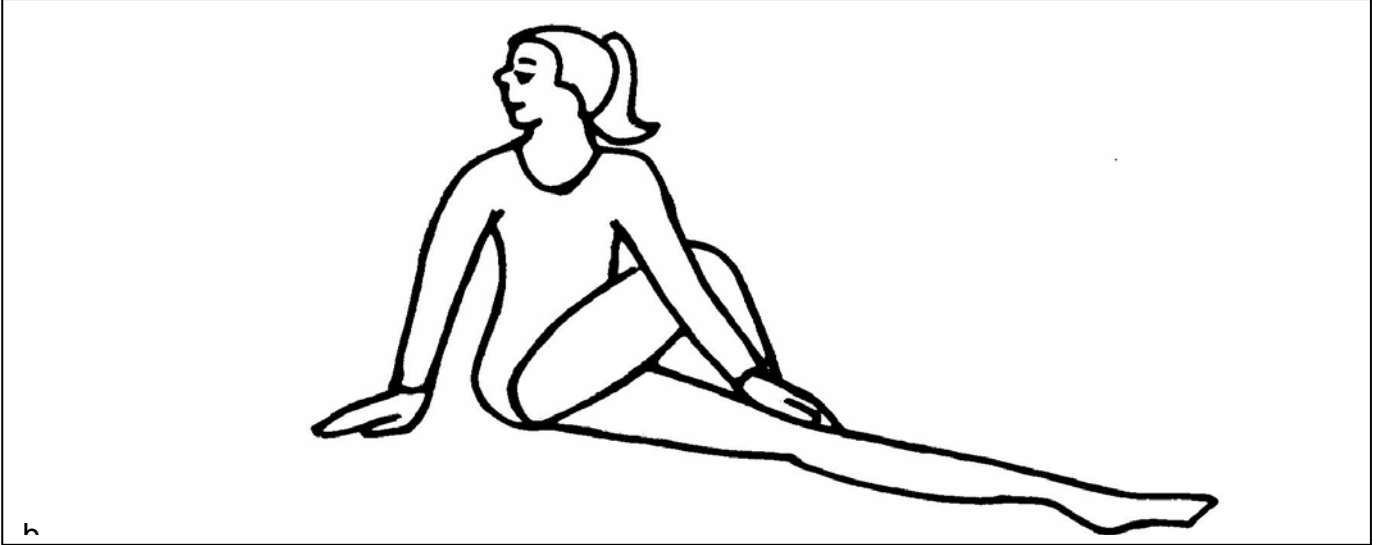
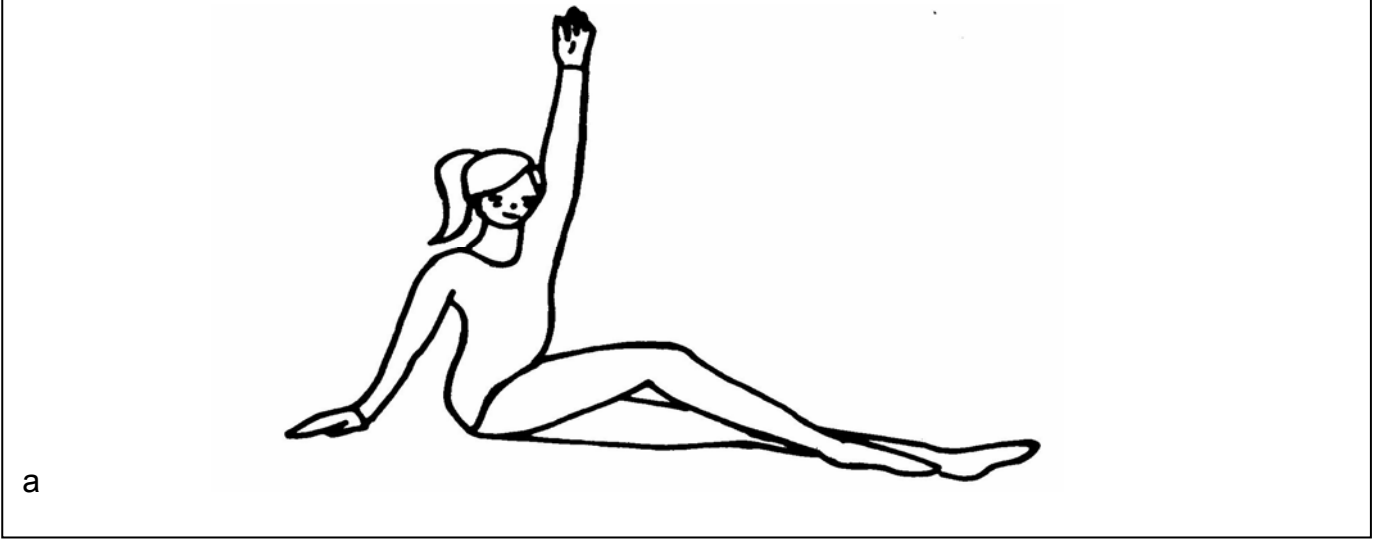
Rev No : 00

Rev Tarihi :



- 7.a) Omurga düz, eller uylukta, bacaklar bitişik oturun.
b) Kolları yavaşça yukarı kaldırın ve geriye doğru eğilin, karın güçlendirilir.
c) Yavaş olarak gergin durumda öne doğru eğilin
d) Dizlerinizi sıkıca tutun, boyun gevşek , baş öne doğru eğilin.
e) Kollar dirsekten kıvrılmış, diz sıkıca tutularak omurganın gerildiğini hissedin 20 ye kadar sayın ve başlangıç pozisyonuna geçin.

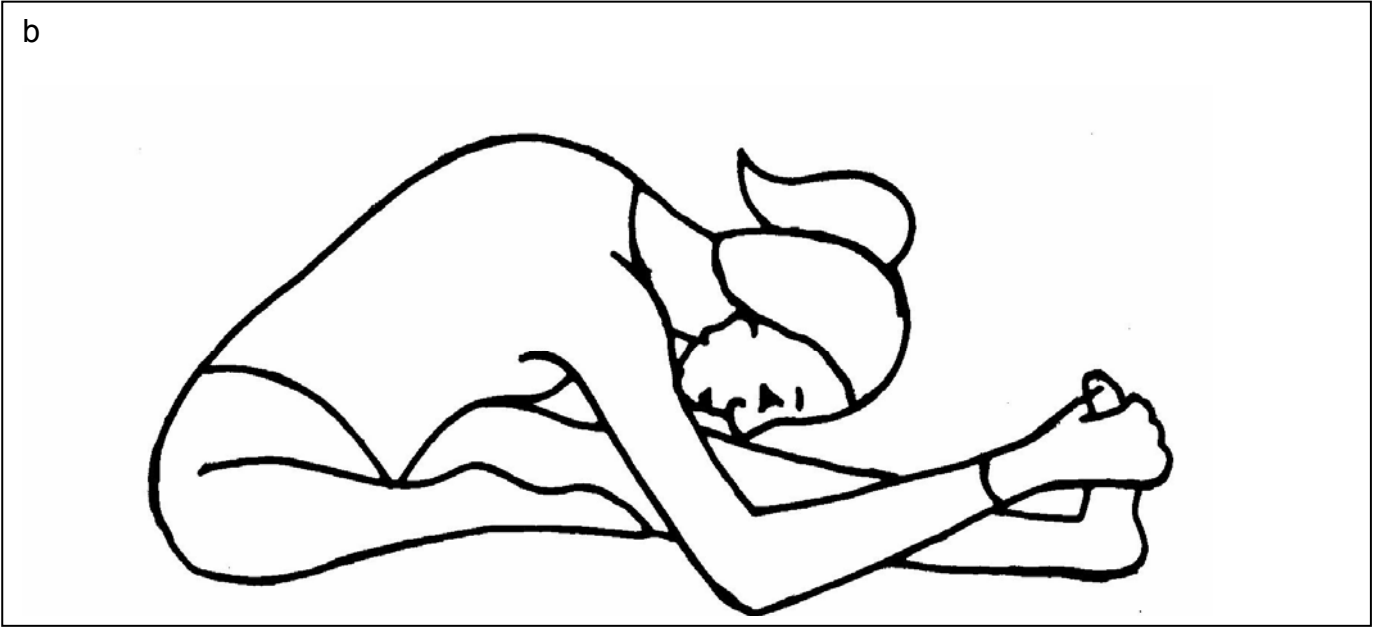
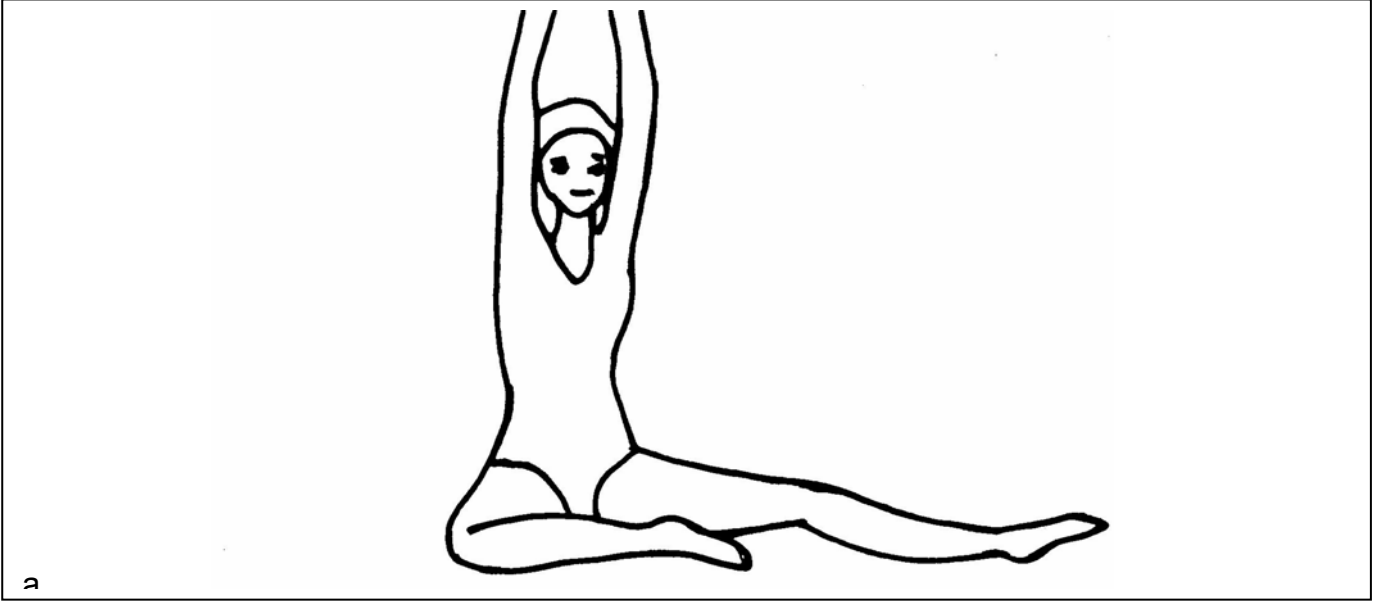
TÜM HAREKETLER 4 KEZ TEKRARLANMALIDIR.



8. a) Sol kol yukarı doğru uzanır, nefes alınarak omurga yukarı doğru uzatılır ve nefes verilirken beden eksenini etrafında sağa geriye dönerken sol kol sağ dizin dışından dolanarak sağ ayak bileğine doğru yönelir.

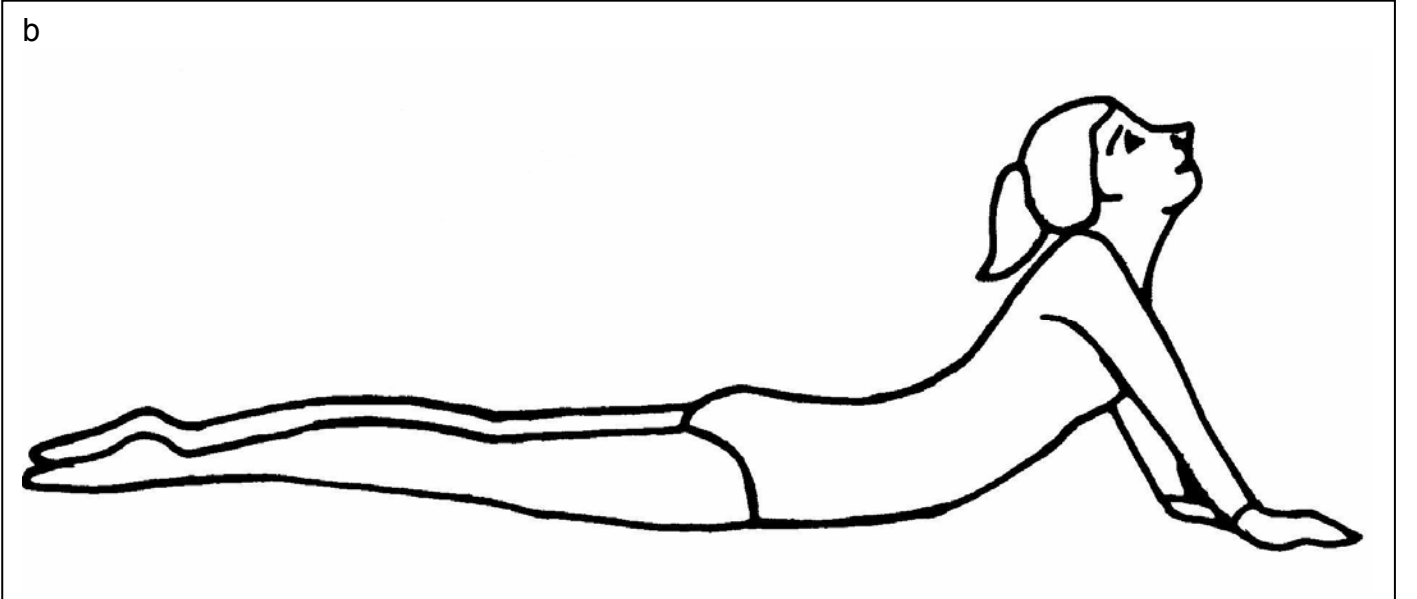
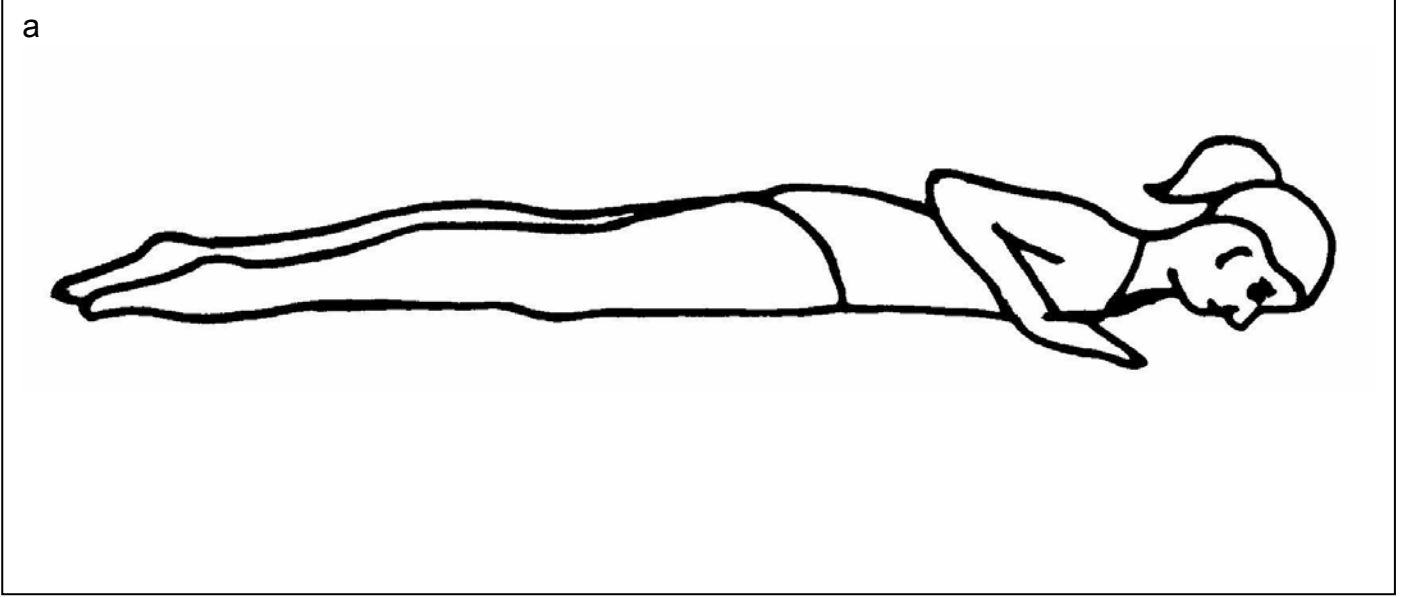
b) Diyafram nefesleriyle beden rahatlatılır. Nefes verilirken beden sağa geriye doğru bükülmeye devam eder en az 30 saniye duruşta kalınır ve nefes alınarak yavaşça geri gelinir. Aynı duruş diğer tarafa doğru tekrarlanır.

TÜM HAREKETLER 4 KEZ TEKRARLANMALIDIR.



9. a) Ayakları uzatarak oturun. Sağ dizinizi kırarak sol uyluğa düz olacak şekilde ayak tabanınızı dayayın. Derin nefes alarak her iki kolunuzu başınızın üzerine kaldırın.
b) Nefes vererek düz ayağın üzerine doğru eğilin. Ayak parmağınızı yakalayıp 30 sn. bu şekilde kalın. Tekrar nefes alıp kalkarak aynısını diğer bacakla deneyin.

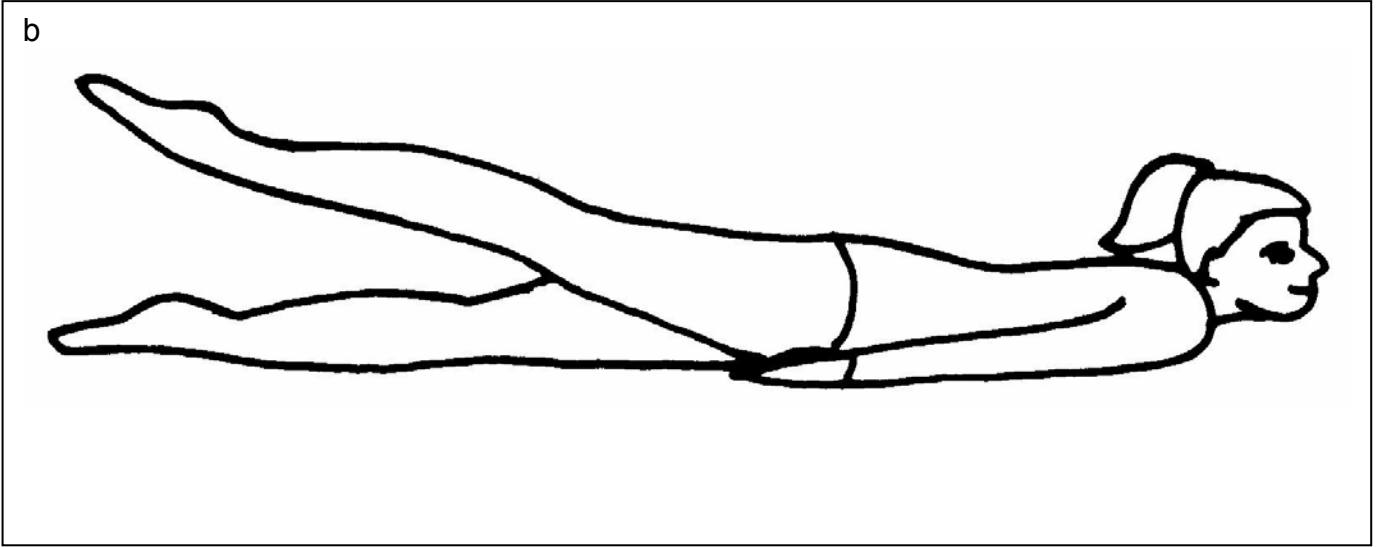
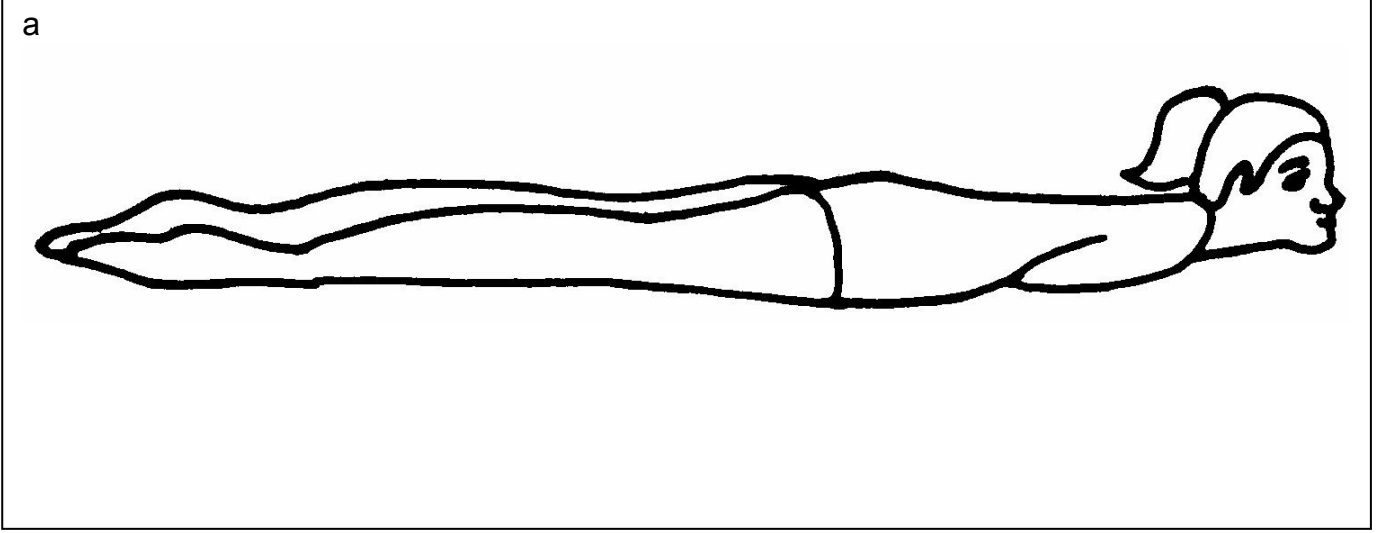
TÜM HAREKETLER 4 KEZ TEKRARLANMALIDIR.



10 a) Yüzükoyun yatılır. Ayaklar bitişik alın yerdedir, eller omuzların altına yerleştirilir, parmak uçları omuz çizgisinde tutulur, dirsekler bedene bitişik ve yukarı doğru yönelmiştir.

b) Nefes alınır, alın ve baş yerden kalkarken ellerde yerden kalkar, dirsekler yukarı doğru çekilir. Geri gelinir derin nefes alınır ve verilir.

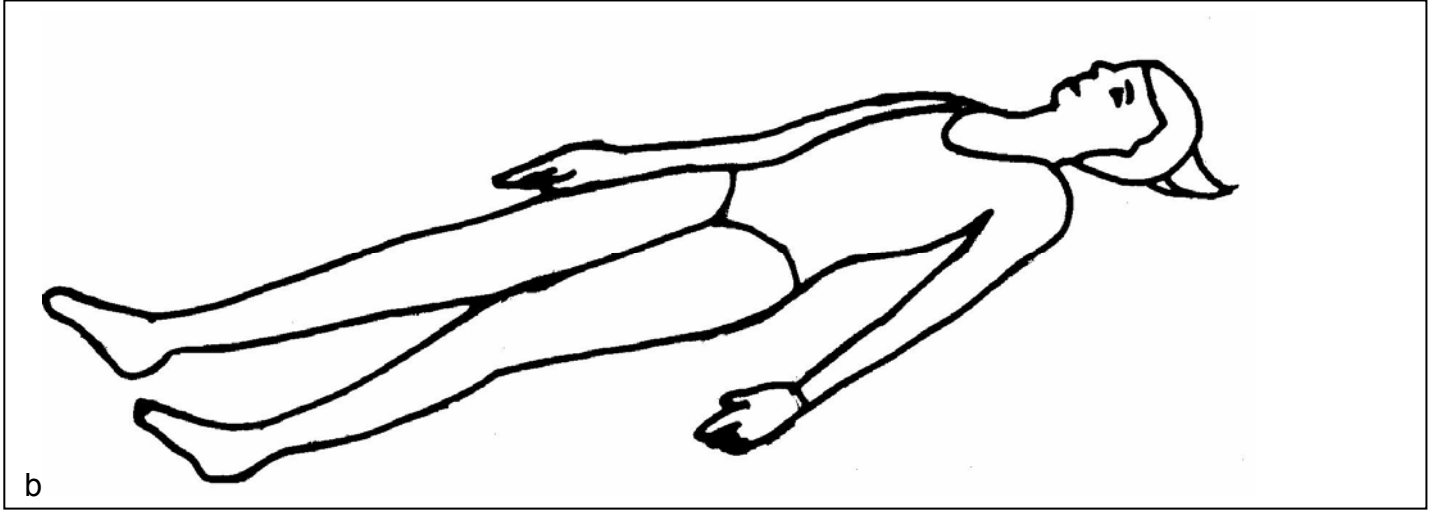
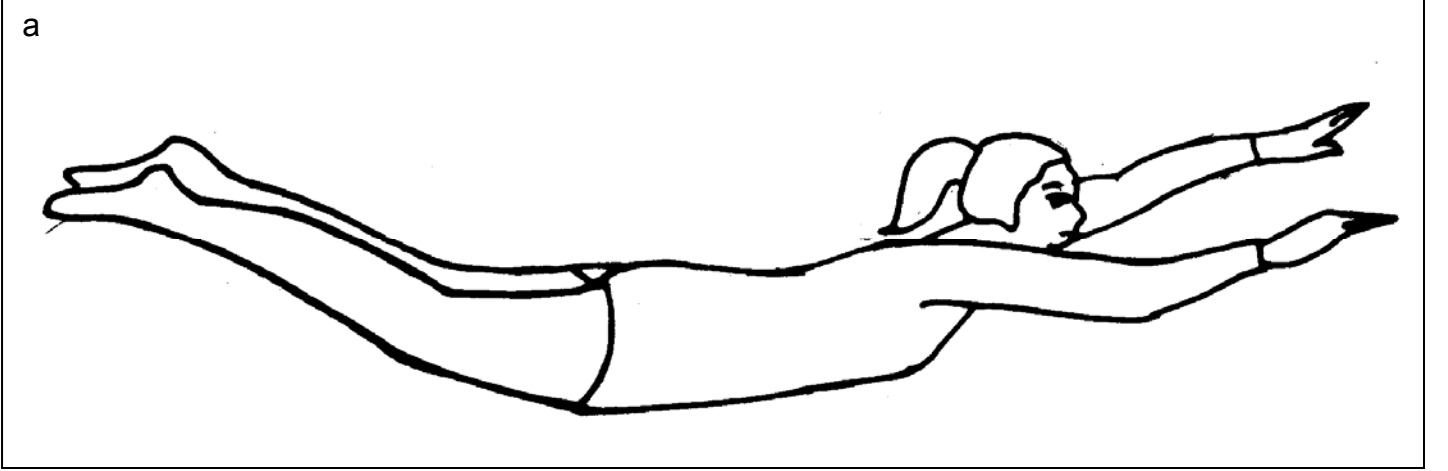
TÜM HAREKETLER 4 KEZ TEKRARLANMALIDIR.



11.a) Yüzükoyun yatılır, ayaklar bitişik yumruk şeklindeki eller kasıkların altındadır.

b) Nefes alınır, sağ bacak düz bir şekilde kalçadan yukarı doğru kaldırılır. Daha sonra nefes alınır, verilirken bacak geri getirilir. Diğer bacak için aynı çalışma tekrarlanır.

TÜM HAREKETLER 4 KEZ TEKRARLANMALIDIR.



12.a) Karnınızın üzerinde eller ileri doğru başınızın üzerinde gergin olarak zeminde öne doğru uzanın. 3'e kadar sayıp nefes verin. Sonra kollarınızı ayaklarınızı kaldırırken nefes alın sonra başınızı kaldırın. Bu şekilde biraz bekleyin. Rahatlama pozisyonuna geçin. (Kollarınızı ve bacaklarınızı mümkün olduğunca düz tutun.)

b) Düzgün relaksasyon

Yoganın başlangıç ve sonunda rahatlayın. Postürler arasında da bu hareketi yaparak enerjinizin serbest kalmasını sağlayın.

TÜM HAREKETLER 4 KEZ TEKRARLANMALIDIR.