

Şimdi Hareket Zamanı

Uyumadan önce rahatlatıcı bir egzersiz yapmaya ne dersin? Bu egzersiz sayesinde mışıl mışıl uyuyabilirsin. Dilersen bu hareketleri yaparken dinlendirici bir müzik de sana eşlik edebilir.

Sayfaların fotokopisini
çektirip odanın
duvarına asabilir ve
her akşam uyumadan
önce bu egzersizi
tekrarlayabilirsin.



Omuzlarını yukarı
kaldır, 5'e kadar
sayarken bekle ve
sonra bırak. Bunu
5 defa tekrarla.

Burnundan derin bir
soluk al ve ağzından
geri ver. Bunu 5 defa
tekrarla.



Ellerin ve dizlerin
yerdeyken önce sırtını
yukarı doğru it. Daha
sonra da aşağı doğru it.
Bunu 3 defa tekrarla.



Sağ elini yere koyarak arkada sabitle ve vücudunu o tarafa doğru esnet.



Zzz

Sol elini yere koyarak arkada sabitle ve vücudunu o tarafa doğru esnet.



Kollarını önce kocaman aç sonra kendine sarıl. Ellerini sırtında birbirine yaklaştırmaya çalış.



Zzz

123...



Tatlı rüyalar...

Sırtüstü yat, gözlerini kapa ve 10'a kadar say.