

Hafif Esneme

 60 dakika

Amaç

- *Bu aracın amacı, hafif esnemeyi fiziksel bir dinlenme biçimi olarak tanıtmak ve gençler (ve herkes) için faydalarını vurgulamaktır. Ayrıca, gerginliği azaltmaya ve esnekliği artırmaya yardımcı olan, genel iyi oluşa katkı sağlayan pratik egzersizler sunmaktadır.*

Gerekli malzemeler

- Rahatlık için bir yoga matı veya yumuşak bir yüzey
- Rahat, bol giysiler
- Rahatça uzanabileceğiniz kadar sessiz bir alan
- İsteğe bağlı: Destek amacıyla esneme kayışları veya bantları

Araç Açıklaması

Bu araç, katılımcıların daha iyi fiziksel dinlenme ve esenlik için günlük rutinlerine hafif esneme egzersizlerini dahil etmeleri için basit bir rehber sunar. Yavaş ve bilinçli hareketler sayesinde kas gerginliğini azaltmaya, esnekliği artırmaya ve rahatlamayı desteklemeye yardımcı olur. Kolay takip edilebilen talimatlar ve esneme rutinleriyle katılımcılar stresi azaltabilir, dolaşımı iyileştirebilir ve fiziksel iyileşmeyi destekleyebilir.



Talimatlar

1 - GİRİŞ (20 dakika)

- Kılavuzu tanıtın
- Katılımcılara kılavuz ve içeriği hakkında bilgi edinmeleri için zaman tanıyın
- **Fiziksel Dinlenme** bölümüne odaklanın
- Esnemenin bir uygulama olarak önemini tanıtın ve katılımcılara bunun bu modülün ana odak noktası olacağını bildirin

2 - Hafif esnemenin önemini tanıtın

- Hafif esnemeyi, kas gerginliğini azaltan ve gevşemeyi teşvik eden yavaş, dikkatli hareketler olarak tanımlayın.
- Katılımcılara bu modülün ana odak noktasının hafif esneme egzersizleri olacağını ve bunun günlük rutinlere nasıl kolayca entegre edilebileceğini anlatın.



Katılımcılara her zaman vücutlarını dinlemeleri ve herhangi bir ağrı hissedilerse o esneme hareketini bırakmaları tavsiye edilir.



Talimatlar

3 - Rehberli Egzersiz (Adım Adım)

Adım 1: Alanınızı Hazırlayın

- Rahat ve sessiz, dikkatinizi dağıtacak hiçbir şeyin olmadığı, rahatça hareket edebileceğiniz bir alan bulun.
- Rahatlık ve destek için bir yoga matı serin veya yumuşak bir yüzey kullanın.

Adım 2: Nefesle kendinizi merkeze alın

- Sırtınız dik ve omuzlarınız rahat olacak şekilde rahatça oturun veya ayakta durun.
- Burnunuzdan derin bir nefes alın ve ciğerlerinizin havayla dolmasını sağlayın.
- Ağzınızdan yavaşça nefes verin, vücudunuzdaki gerginliği serbest bırakın.
- Bu nefes alma sürecini 3-5 nefes boyunca tekrarlayın, gevşemeye ve topraklanmaya odaklanın.

Adım 3: Boyun esnemesi

- Omuzlarınız rahat olacak şekilde dik oturun veya ayakta durun.
- Başınızı yavaşça sağ omzunuza doğru eğin, boynunuzun sol tarafında bir gerginlik hissedin.
- Pozisyonu 15-30 saniye koruyun.
- Yavaşça merkeze dönün ve esnemeyi sol tarafta tekrarlayın.
- Esneme hareketini her iki tarafta iki kez yapın.

Adım 4: Omuz yuvarlama

- Kollarınızı yanlarınıza doğru gevşetin.
- Omuzlarınızı dairesel bir hareketle yavaşça öne doğru yuvarlayın 10-15 saniye, ardından 10-15 saniye daha geriye doğru gidin.
- Döngüyü her iki yönde iki kez tekrarlayın.



Talimatlar

4 - Oturarak Öne Eğilme

- Bacaklarınızı önünüze doğru uzatarak yere oturun.
- Nefes alın, omurganızı uzatmak için kollarınızı başınızın üzerine kaldırın.
- Nefes verin, kalçalarınızdan öne doğru eğilin ve ayak parmaklarınıza doğru uzanın.
- Sırtınızı mümkün olduğunca düz tutarak 15-30 saniye boyunca esnemeye devam edin.
- Yavaşça oturma pozisyonuna dönün ve esnemeyi iki kez tekrarlayın, her seferinde 15-30 saniye tutun.

5 - Kedi-İnek Esnemesi

- Bilekleriniz omuzlarınızın, dizleriniz kalçalarınızın altında olacak şekilde dört ayak üzerinde başlayın.
- Sırtınızı kamburlaştırırken nefes alın, başınızı ve kuyruk sokumunuzu kaldırın (İnek Duruşu).
- Nefes verin, sırtınızı yuvarlayın ve çenenizi göğsünüze doğru çekin (Kedi Duruşu).
- Bu döngüyü 8-10 nefes boyunca tekrarlayın, her nefeste yavaş ve bilinçli bir şekilde hareket edin.

6 - Çocuk Pozu

- Matın üzerine diz çökün ve topuklarınızın üzerine oturun.
- Kollarınızı öne doğru uzatın ve alnınızı mindere getirin.
- Derin ve yavaş nefeslere odaklanın; her nefes verişte bedeninizin biraz daha gevşemesine izin verin.
- Bu pozisyonda 2-3 dakika kalın; bedeninizin tamamen gevşemesine ve gerginliği bırakmasına izin verin.
- Ardından birkaç dakika boyunca sırtüstü, yan ya da yüzüstü — size en rahat gelen pozisyonda — uzanın ve nazik esneme hareketlerinin etkisini hissetmeye izin verin.



Talimatlar

7 - Yansıtma ve kapanış



Sadece kendinizi rahat hissettiğiniz kadar esneme pozisyonunda kalın, eğer önerilen süre size rahat gelmiyorsa esneme pozisyonunda kalmayın, vücudunuzu dinleyin.

7.1 Yansıtma

- Derin Nefes Alma: Katılımcıları, rahat bir şekilde oturmaya ve rahatlamak ve kendilerini toparlamak için derin nefesler almaya davet edin.
- Rehberli Yansıtma: Katılımcılardan, gerginlik veya esneklikteki değişiklikler de dahil olmak üzere, esneme hareketlerinden sonra vücutlarının nasıl hissettiğini fark etmelerini isteyin. Duygusal olarak nasıl hissettiklerini -daha rahat mı yoksa daha az stresli mi- düşünmeye teşvik edin.
- Grup Paylaşımı: Katılımcıların kendilerini rahat hissetmeleri halinde, seanstan edindikleri hisleri veya gözlemleri tartışarak düşüncelerini paylaşmalarına izin verin.

7.2 Kapsanan Bilgilerin Tartışılması

- Önemli noktaları gözden geçirin: Fiziksel dinlenmenin önemi ve hafif esnemenin faydaları.
- Uzun vadeli faydalar için hafif esnemenin günlük rutinelere nasıl dahil edilebileceğini tartışın.
- Uygulamanın kas gerginliğini nasıl azalttığını, iyileşmeyi nasıl desteklediğini ve zihinsel rahatlamayı nasıl teşvik ettiğini pekiştirin.

7.3 Kapatma

- Katılımcıları günlük rutinlerine hafif esneme hareketlerini entegre etmeye teşvik edin.
- Esneklik ve gerginlik gidermedeki ilerlemeyi takip etmek için haftalık bir kontrol önerin.
- Katılımcılara katılımları için teşekkür edin ve rehberlik için kılavuzu tekrar incelemelerini hatırlatın.

Yansıtma soruları

- Esneme hareketlerini tamamladıktan sonra zihniniz nasıl hissediyor? Daha rahatlamış ya da daha sakin hissediyor musunuz?
- Oturum öncesine kıyasla vücudunuz şu anda nasıl hissediyor?

Vücudunuza iyi bakın.

Yaşamak zorunda olduğunuz tek yer orası.

- Özellikle rahatlatıcı veya zorlayıcı hissettiğiniz esnemeler oldu mu?
- Vücudunuzda gerginliğin azaldığı herhangi bir bölgeyi tespit edebiliyor musunuz?
- Hafif esneme hareketlerini günlük rutininize nasıl dâhil etmeyi planlıyorsunuz?

Ek 1

Egzersiz sırasında tekrarlamak için birkaç olumlama seçin:

- Vücutumun her noktasına odaklanıyorum, her nefeste rahatlıyorum.
- Yavaşça hareket ettikçe her nefeste gerginliğin daha da derinleştiğini hissediyorum.
- Nefesimi takip ediyorum ve her nefes verişte kendimi daha rahatlamış hissediyorum.
- Kaslarım gevşedikçe zihnim sakinleşiyor.
- Biraz gerginlik hissetmem normal, ancak ağrı hissetmiyorum.
- Vücutumun daha çok farkına varıyorum ve gerginliğin azaldığını fark ediyorum.
- Vücutumu dinliyorum ve her hareketle kendimi daha huzurlu hissediyorum.
- Nefes aldıkça gerginliği bırakıyorum ve kendimi daha hafif hissediyorum.
- Hareket ettikçe bedenimle olan bağımlı güçlendiriyorum.
- Kendimi rahatlamaya açıyorum, zihnimin ve bedenimin sakinleştiğini hissediyorum.

rest

Proje web sitesi:
<https://rest7.eu/>

Proje ortakları



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>

Project number: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886



**Co-funded by
the European Union**

Avrupa Birliği ve Türkiye Ulusal Ajansı tarafından finanse edilmiştir. Ancak, ifade edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmaz. Avrupa Birliği veya EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.