**Kas Gevşetme Egzersizi:**

Bu etkinliğin amacı bedensel farkındalığı artırmak, bedenin farklı bölümleri ile teması artırmak ve bedende olup biten duyumsamaların farkına varılmasına yardımcı olmaktır.

* İlk olarak, derin bir şekilde burnundan nefes al. Aldığından daha uzun sürede olacak şekilde nefesini yavaşça ver. Dilersen nefes alışlarında ve verişlerinde içinden sayabilirsin. Bunu en az üç kez tekrarla. (Nefes alma egzersizi başlatılır ve kas gevşetme egzersizi boyunca ara ara hatırlatılarak devam ettirilir.)
* Şimdi ayaklarına ve parmaklarına odaklan. Bu bölgedeki hislerin farkına var... Gergin mi rahat mi?... Sonrasında olabildiğince ger, gerginliği hisset... Ayaklarını ve parmaklarını germeden Önceki ve sonraki arasındaki farkı hisset... Şimdi yavaş yavaş gevşet... Olabildiğince rahatlat... Gerginlikten gevşemeye doğru nasıl değiştiğini fark et... Ayaklarını ve parmaklarını gerdiğin zamanla gevşettiğin zaman arasındaki farkı hisset... Olabildiğince rahatlat. Bu rahatlamayı hisset.
* Şimdi, bacaklarına odaklan. Bu bölgedeki hislerin farkına var... Gergin mi rahat mı?... Şimdi bacaklarını olabildiğince ger, gerginliği hisset... Bacaklarını germeden önceki ve sonraki arasındaki farkı hisset... Şimdi yavaş yavaş gevşet... Olabildiğince rahatlat... Gerginlikten gevşemeye doğru nasıl değiştiğini fark et... Bacaklarını gerdiğin zamanla gevşettiğin zaman arasındaki farkı hisset... Olabildiğince rahatlat. Bu rahatlamayı hisset.
* Şimdi, karın bölgesine odaklan. Bu bölgedeki hislerin farkına var... Gergin mi rahat mı?... Şimdi karnını olabildiğince ger, gerginliği hisset... Karnını germeden önceki ve sonraki arasındaki farkı hisset... Şimdi yavaş yavaş gevşet... Olabildiğince rahatlat... Gerginlikten gevşemeye doğru nasıl değiştiğini fark et... Karnını gerdiğin zamanla gevşettiğin zaman arasındaki farkı hisset... Olabildiğince rahatlat. Bu rahatlamayı hisset.
* Şimdi kollarına ve ellerine odaklan. Bu bölgedeki hislerin farkına var... Gergin mi rahat mı?... Sonrasında olabildiğince ger, gerginliği hisset... Kollarını ve ellerini germeden önceki ve sonraki arasındaki farkı hisset... Şimdi yavaş yavaş gevşet... Olabildiğince rahatlat... Gerginlikten gevşemeye doğru nasıl değiştiğini fark et... Kollarını ve ellerini gerdiğin zamanla gevşettiğin zaman arasındaki farkı hisset... Olabildiğince rahatlat. Bu rahatlamayı hisset.
* . Şimdi, sırtına ve omuzlarına odaklan. Bu bölgedeki hislerin farkına var... Gergin mi rahat mı?... Şimdi sırtını olabildiğince ger, gerginliği hisset... Sırtını ve omuzlarını germeden önceki ve sonraki arasındaki farkı hisset... Şimdi yavaş yavaş gevşet... Olabildiğince rahatlat... Gerginlikten gevşemeye doğru nasıl değiştiğini fark et... Sırtını ve omuzlarını gerdiğin zamanla gevşettiğin zaman arasındaki farkı hisset... Olabildiğince rahatlat. Bu rahatlamayı hisset.
* Şimdi, yüzüne odaklan. Bu bölgedeki hislerin farkına var... Gergin mi rahat mı?... Şimdi yüzünü olabildiğince ger, gerginliği hisset... Yüzünü germeden önceki ve sonraki arasındaki farkı hisset... Şimdi yavaş yavaş gevşet... Olabildiğince rahatlat... Gerginlikten gevşemeye doğru nasıl değiştiğini fark et... Yüzünü gerdiğin zamanla gevşettiğin zaman arasındaki farkı hisset... Olabildiğince rahatlat. Bu rahatlamayı hisset.
* Son olarak, tüm vücudunu ayak parmaklarından başlayarak yüzüne kadar tekrar tara. Tüm bedenindeki gevşemeyi hisset. Eğer gergin olan bir bölüm varsa o bölgeye odaklanarak benzer şekilde bu bölgeyi ger ve gevşet. Tüm vücudunu olabildiğince gevşet ve rahatlat. Bu rahatlamayı hisset.

Kaynak: (Toner ve Freeland, 2016) Doç Dr. Nilüfer Koçtürk, Doç Dr. Nurten Karacan Özdemir