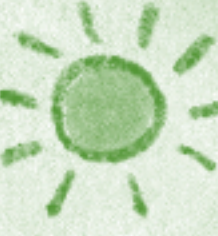




GAKİ İLE Günlük Rutin

Bedenini fark et, nefes al, hareket et.
Her gün küçük adımlarla kendini iyi hisset!



1. SABAH GÜÇ RUTİNİ

1 Gözlerini açmadan nefesini fark et

Burnundan nefes al, ver.

Karnının hafifçe yükseldiğini fark et.

Güvende ve huzurlu olduğunu hisset.



2. GÜN İÇİNDE BEDENE DÖNME

1 3 bilinçli nefes molası

Günde bir kaç kez dur,

3 kez derin nefes al ver.

Nefesinle tekrar merkezine dön.



2 Omuzları silkele

Omuzlarını kulaklarına doğru kaldır, bırak.

3-5 kez yap.

Boyun kaslarının yumuşadığını hisset.



3 Toprağa çapa at

Ayaklarının yere temasını fark et. Ağırlığını bir sağ bacağına bir sol bacağına ver. Yavaşça yaylan.

Nefes alırken içinden "buradayım" de

Nefes verirken ise içinden "Güvendeyim" de.



3. YATMADAN ÖNCE SAKINLEŞME

1 Yatakta nefesini fark et.

Sırt üstü uzan, bir elini karnına bir elini göğsüne koy.

Burundan nefes alırken 4'e kadar say burundan nefes ver 6'ya kadar say



2 Beden taraması

Aşağıdan başlayarak yukarı doğru bedenini tara



Nerede gerginlik, nerede rahatlık var fark et. Sadece fark et ve kaslarını gevşet, tüm bedeninin yatağa yerleştiğini hisset.

Kelebek kucaklaması

Kollarınla kendini sar, sağ ve sol omuzlarına sırayla yavaşça vur, kendini sever gibi.

"Şu anda güvendeyim. Bedenim dinleniyor." de.



2 Ejderha esnemesi

Kollarını gökyüzüne doğru uzat ve büyük bir esneme yap.

Ayak uçlarını ve bileklerini ileri geri, sağa sola esnet.



3 Güvenli bakış oyunu

Odada üç nesne bul; rengini, boyutunu, şeklini, hissini tarif et.

Her gün aynı nesneleri tarif edebilirsin.

