

# MUSKULUEN ERLAXAZIOA

## Hasteko prestatzea

Eroso etzanda eta distraziorik gabe zauden leku batean jar zaitez Ez jarri kanpoko zarata handia duen lekuren batean, nahi baduzu, jarri musika lasaia.

Beharrezkoa bada, lasaitu arropa eta kendu min zaitzakeen guztia (erlojua, zapatak, etab.).

Zure esperientzia handitu ahala, eserita egin ahal izango duzu.

## Nola egingo dut?

Itxi begiak. Egin ibilbide bat zure gorputzetik, eremuka tenkatzen eta lasaitzen. Zentratu zaitez zati zehatz batean, muskulua 10 segundoz tenkatzen tentsioa nabaritzen duzun bitartean. Ondoren, lasaitu 15 segundoz eta sentitu ezazu erlaxazioa. Antzeman bi sentsazioen arteko aldea. Muskulu-talde bat lasaitu ondoren, jarraitu beste eremu batekin. Hasi eskuetatik, igo gero burura eta, ondoren, jaitsi enborretik oinetara iritsi arte.

Sekuentzia honek lagundu ahal dizu.

## Eskuak

Itxi ukabilak gogor, soltatu eta sentitu nola lasaitzen diren.

Zabaldu hatzak eta erlaxatu.

## Bizepsa eta trizepsa

Tenkatu bizepsa (besoetako bolak) eta lasaitu.

Tenkatu trizepsak (besoaren atzealdea), besoak beherantz bultzatu eta erlaxatu

## Sorbaldak

Bota atzerantz eta lasaitu.

Bultza egin aurrera eta kendu tentsioa haiengandik.

Belarrietaraino ere igo ditzakezu eta, ondoren, jaitsi.

## Lepoa

Eraman eskuineko belarria sorbaldara eta itzuli hasierako posizioa.

Egin gauza bera ezkerreko aldearekin.

Eraman burua aurrera kokotsa bularrera hurbilduz; eta berriz ere, bertikalera itzuli.

# MUSKULUEN ERLAXAZIOA

## Aurpegia

Kontzentratu begietan eta masailezurretan.

Ireki begiak eta ahoa ahal duzun gehien, kopeta zimurtzen den arte, eta ondoren, lasaitu.

Gero itxi zure indar guztiekin eta estutu masailezurak, eta ondoren, lasaiatu.

Altxatu mingaina ahosabaiarekin kontra ginez, eta ondoren atsedean hartu.

## Arnasketa

Hartu arnasa sakon, mantendu airea segundo batzuez.

Bota ahal duzun airen guztia, mantendu airea segundo batzuez.

Hartu arnasa normal

## Bizkarra

Sorbaldak lurrean dituzula, altxatu toraxa bizkarra makurtuz, zubi baten moduan. Atsedean hartu eta itzuli hasierako posiziora.

## Urdaila

Sartu sabela barrurantz ahal duzun guztia, lurzorua ukitu beharko bazenu bezala, ondoren, erlaxatu.

Atera kanporantz, gogorra jarritz, eta ondoren lasaitu.

## Ipurmasailak

Estutu ipurmasailak gerturatuko bazenu bezala, eta lasaitu.

## Izterrak

Tenkatu izterrak, mantendu eta ondoren lasaitu.

## Zangosagarrak eta oinak

Tolestu oinak behatzek burura begiratzen duten arte, eta lasaitu.

Luzatu kontrako norabidean, eta lasaitu.

## Bukatzeko

Zure gorputza erlaxatuta duzun bitartean, pentsatu egoera atsegina batean, ondo sentiarazten zaituen batean. Birsortu xehetasunak, hala nola soinuak, usainak... eta disfrutatu nahi duzun adina.

Ireki begiak. Hartu arnasa sakon.

Altxatu poliki, bat-bateko mugimendurik gabe.

Gogoan izan teknika hau ikasten dela eta praktikarekin hobetzen dela.