

Odile Payri

Düz Bir Karına Sahip Olmak

artık çok kolay!

*Günde birkaç
dakikayla iyi bir
görünüme sahip
olabilirsiniz!*



DHARMA*SAĞLIK

Düz Bir Karına Sahip Olmak / Odile Payri
Orijinal Adı: Le ventre plat c'est facile!

© Éditions Albin Michel, SA-Paris, 1984
© Dharma Yayınları, 2006

Yayın hakları Copia Ajans, Halil Gökhan
aracılığı ile Dharma Yayınları'na aittir.
Yayıncının yazılı izni olmaksızın çoğaltılamaz.
Kaynak göstermek koşuluyla alıntı yapılabilir.

1. Basım: Haziran 2006

Yayıncı: Namık Kemal Atalay
Genel Yayın Yönetmeni: Hasan Öztoprak
Çeviri: Ayşen Özışık
Yayına Hazırlayan: İdil Dündar
Kapak Tasarımı: Mithat Çınar
Sayfa Düzeni: Çiğdem Dilbaz

Şefik Matbaası'nda basılmıştır.
Marmara San. Sit. M Blok No: 291
İkitelli - İstanbul
Tel: (0 212) 472 15 00/3 hat

Kütüphane Bilgi Kartı (CIP):
Odile Payri
Düz Bir Karına Sahip Olmak
Sağlık, Bedensel Gelişim
İstanbul, Dharma Yayınları, 2006, 133 sayfa

ISBN: 9944-986-29-1

Dharma

Yayınevi: İstiklal Cad. Tütüncü Çıkmaşı
No: 3/3-4, Galatasaray/Beyoğlu, İstanbul
Tel: (0 212) 249 10 65-66-67 • Faks: (0 212) 249 10 99
e-posta: editor@dharma.com.tr

Satış ve Dağıtım: Mollafenari Sok.
No: 17 Cağaloğlu/İstanbul
Tel: (0 212) 512 81 21 • Faks: (0 212) 512 50 21
e-posta: dharma@dharma.com.tr
internet satış adresi: www.dharma.com.tr

Düz Bir Karına Sahip Olmak

Odile Payri

Çeviri: Ayşen Özışık



DHARMA•SAĞLIK

Odile Payri, Hareket terapistidir. Diğer kitabı *Un bon dos, c'est facile!* (İyi bir sırt, çok kolay) 1987'de yayımlandı.

İçindekiler

Farklı bir kitap.....	7
Bedeninizi keşfetmeniz için 20 soru	11
Nefes	37
Birinci ders	43
İkinci ders	53
Üçüncü ders	61
Dördüncü ders.....	69
Beşinci ders	79
Altıncı ders	89
Yedinci ders	97
Sekizinci ders	105
Dokuzuncu ders	113
Onuncu ders.....	123
Sonuç	133

Farklı Bir Kitap

Düz bir karnıya sahip olmak kolay, gerçekten kolaydır.

Şiş bir karnınız olması kader değildir. Onu meydana getiren nedenler az çok bellidir ama önlemek de daima mümkündür. Bunu istemek, kararlı olmak yeterlidir ve eğer iyi bir yöntem kullanılırsa sorun çözülür. Yaşınız kaç olursa olsun kazanan daima siz olursunuz.

Beden, sağlık ya da sağlıklı beslenme hakkında birçok yazı ve kitap vardır. Yaz tatilleri ya da kış sporları sırasında her dergide “sporcu” sayfası zorunluluk gibi yer alır. Bunlar her zaman pek de akli başında ya da işe yarar değildir. Uzman kitaplarsa genellikle karmaşık, soyut, belirsiz ve pahalıdır. Basında yer alan yazılara gelince, onlar da hemen her zaman eksik, belirsizliklerle dolu hatta yanıltır.

Size biri bir şey diğeri başka bir şey söyler, kafanız karışır, güveninizi yitirirsiniz ve daha sonraya ertelersiniz...

Bizim amacımız, her taraftan kafanızı karıştıran bilgileri sizin için aydınlatmak.

Sağlıklı ve iyi bir fiziksel kondisyona sahip olmanız öncelikle şu koşullara bağlıdır:

- Onların gerekliliğinin bilincine varmanız
- Ortaya koyacağınız yollar
- Uygulayacağınız yöntem

Karın kaslarınıza hâkim olmak için size önereceklerim basit ve ayrıca pahalı da değil. Karmaşık aletlere, büyük alanlara ya da özel ve moda giysilere ihtiyacınız yok. Size sadece istek ve basit, süngerli bir yer örtüsü gerekecek.

Neden bu kitap? Diğerlerinden ne farkı var?

Amacı size **hareketi hissettirmek**, çalıştırmak değil.

Örneğin iyi bir kas çalışmasının belirtisinin ağrılar olması gibi zihninizde yer etmiş bazı düşünceleri belki de sonsuza dek silecek. Aslında ağrılarla iyi bir kas çalışmasının ilgisi yoktur!

Size, hedeflenen sonuca göre bir kası çalıştırma yöntemini değiştirerek hareket ettirmenin mümkün olması gibi başka kavramlar kazandıracak. Kası kısaltabilir (karın kasları için çok ilginçtir) ya da isteğe göre uzatabilirsiniz (genellikle “bay” ya da “bayan kas” tarafından uygulanır).

Bu kitap çalışılacak değil, hissedilecek bir kitap. Vücudunuzun yaşadığını hissetmek için, kaslarınızın hareket ettiğini, yumuşadığını ve emirlerinizi yerine getirecek disiplinli bir askeri birlik gibi çevik olduklarını fark ederek keyif almanız için.

Sizi bazı sorular sormaya ve onların yanıtlarını bulmaya yöneltecek.

Sizde istek uyandırmaya çalışacak. Neyi istemeli?

- Yaşamınızda, bedeninizde kendinizi iyi hissetme arzusu.
- Kendinizi tanıma isteği.
- Kendinizle uyum içinde olma isteği.
- Bir amaca sahip olma ve ona ulaşma isteği.
- Mutlu ve keyifli olma isteği.

Bu kitap kimin için? Sizin için, benim için, hepimiz için.

- Eğer sportifseniz ama daha çok da değilseniz.
- Kendinizi beğenmediğinizi fark ediyorsanız.
- Eğilirken acı hissetmeye başladıysanız.
- Gününüz zor geçiyorsa.
- Eğer geçen yaz giydiğiniz elbisenin düğmesi artık kapanmıyorsa.
- Eğer gömleğinizin yakasını çekmiş gibi hissettiyseniz.
- Merdivenler gözünüze bitmek tükenmek bilmez gibi göründüyse.
- Eğer kendinizi hamileliğe hazırlamak istiyorsanız.
- Kronik ve inatçı kabızlığınız varsa.
- İster kadın olun ister erkek.
- İster yetmiş beş, ister elli, isterse yirmi yaşında olun.
- Kış mevsiminden dolayı yorgun düştüyseniz, son tatiliniz çok geride kaldıysa ve yenisi de yaklaşıyorsa.
- Hava yutma sorununuz varsa.
- Tüm gününüz ayakta geçiyorsa.
- Eğer beden çevrenizde birkaç santimetre ve birkaç kilo fazlalığınız varsa.
- Eğer günde sekiz saatiniz ofiste bir makine ya da yazarkasa karşısında oturarak ya da tezgâh arkasında ayakta geçiyorsa.
- Eğer kaldıracak ağır yükleriniz varsa ve kendinizi bazen risk altında hissediyorsanız.

Tüm bu sorunlara çare bulmak istiyorsanız, bu kitap sizin içindir. Vücudunuzun sağlık ve güzelliğe kavuşması, hareket ederken kendinizi rahat hissetmeniz ve canlılığa ulaşmanız içindir.

Bedeninizi Keşfetmeniz İçin 20 Soru

Bunu kendimizden saklamamız gereksiz: İnsan kendi bedenini arabasını tanıdığından az tanıyor ve ona gösterdiğinden daha az özen gösteriyor. Yaşamak sağlıklı olmak, beden sağlığı da gençlik demektir. Gergin, canlılığını yitirmiş, korunmasız durumdaki kaslar yaşlılık belirtisidir. Bu formdan düşüşü yalnızca kas çalışması engelleyebilir. Yaşam süresi uzadığından dolayı bizim de bedenimizdeki zenginlikleri olabildiğince uzun süre korumayı düşünmemiz gerekir.

Beden zarafetinin bir lüks olduğunu sık sık duyarsınız ama kesinlikle öyle değil. Bu bir **zorunluluktur** çünkü sağlık ve güzellik arasında çok net bir paralellik vardır. Bu güzelliğin dergilerde gördüğünüz top model fotoğraflarıyla da ilgisi yok!

Güzellik, ekonomik ve sosyal yaşamda, giyim, saç, kozmetiklerden geçerek, reklamdaki estetik cerrahiye kadar, giderek daha önemli bir yer tutuyor... Ama tüm bu hilelerin **beden yaşı** üzerinde etkisi yok.

Hipokrates demiş ki: "Bedenin tüm bölümleri, hizmet verdikçe ve insanın onlardan talepleri makul ölçülerde oldukça sağlıklarını korur ve uzun süre genç kalır. Ama çalıştırılmazlarsa hastalanır, zayıflar ve zamanından önce yaşlanırlar." Bu bize, iyi yaşamak ve sağlıklı olmanın farklı

kapasitelerimize bağılı olmadığını ima eder: insanın her şeyden önce **kendi olanaklarıyla uyum içinde** olması, isteklerinin sahip olduklarıyla uyumlu olması söz konusudur ve bu da kendini tanımaya bağılıdır.

Kasların tembelliğı zamansız yaşlanmayı getiriyorsa da, bundan kısmen “uygar” dediğimiz toplumumuzun sorumlu olduğunu bilmek gerekir; araba ya da toplu taşıma araçlarını kullanmamız kas hareketlerimizin çoğunu, özellikle de karın, bacak ve kalça kaslarınınkini kısıtlar. Ayrıca iyi nefes almayı da bilmiyoruz: sadece burun deliklerimizin ucundan nefes alıyoruz, ben buna ancak ölmeyecek kadar nefes alıyoruz diyorum! Kendimizi bedenimize ilişkin sorgulamamız için o kadar çok neden var ki...

1. Bedenimizle nasıl geçiniyoruz?

Ona ne kadar değer veriyoruz? Onu nasıl hissediyoruz? Eğer size sorsaydım: o tümüyle siz mi? Onun hakkında her şeyi ya da hemen hemen her şeyi biliyor musunuz? Eksik ve fazlalarıyla onu olduğu gibi tanıyor musunuz? Onu seviyor musunuz ya da onu bir yabancı gibi mi yaşıyorsunuz? O hayatınıza, sevinçlerinize, güvenliğinize, huzurunuzla, rahatlığınıza ortak mı? Yoksa bir düşman mı? Daima bir yerlerde bir gerginlik, sıkıntı ya da acıyla keyfinizi kaçırıyor mu? Yapmayı arzuladığınız bazı hareketlere sık sık engel oluyor mu? Bedeninize ilişkin aldanma ve hayal kırıklıklarınız belirleyici olmamalı. Kendinize şu soruyu sormalısınız: bedenim bana dost mu düşman mı? Bana yararlı mı yararsız mı?

Eğer olması gerektiğı gibi yararlı bir dostsa, bedeniniz ne iyi tanınmıyor, ne değeri bilinmiyor ne de unutuluyor demektir. Hiçbir doğal hareket ve sportif aktiviteler olmadan

onun uyumlu bir dönüşüm geçirmesi mümkün değildir. O halde ona daha çok özen göstermelisiniz.

Zaman içinde normal bir bedenın nasıl olması gerektiğini unutmaya eğilimimiz var. Her cinsiyetin kendine özgü nitelikleri ve eksiklikleri olduğunu unutmaya eğilimimiz var. Kadın erkek gibi yaratılmamıştır: kadın yuvarlaklık ve ahenklikle eşanlamlıdır ama bu, kadının fazlalıkları olmayan, kaslı, güzel bir bedene sahip olmasını engellemez.

Ergenlik çağındaki birinin bedeni yetişkin bir erkeğin bedeni değildir ve gücünün doruğundaki yetişkin bir erkeğin bedeni de yaşlı birinin bedeniyle aynı değildir. Bedenimizin durumunu ve fiziksel “kişiliğimizi” izleyeceğiz ve böylece aktivitelerimizin seçimini bize söyleyecek az çok büyük bir diriliğe sahip olacağız.

Avusturyalı anatomist Tandler'ın farklı birey tiplerine ilişkin eğlenceli bir sınıflaması var: “Orta derecede canlılığa sahip olan birey dünya tarihini yaşar. Aşırı ya da fazla canlı birey tarihi yapar, biraz zayıf bir fiziksel canlılığı olan da dünya tarihini yazar.” Siz hangi kategoridesiniz?

2. Örnek bir beden var mı?

İçimizde, bir arada var olan güçlerin, iyi bir dengenin, tam bir ölçünün sürekliliğini sağlamak çok zordur. Aşırı ya da eksik hareket ya da aktivite yapma hatasına hep düşeriz.

Sokakta, metroda, kamuya açık yerlerde ya da evde, etrafınıza bir bakın. Baktığınızda gayet iyi anlayacaksınız! Öne eğik başlar, kamburlaşmış sırtlar, kulaklara yapıştırılmış gibi yukarı kaldırılmış omuzlar, çökmüş göğüsler, çıkıntılı karınlar... Ve en önemlisi, yalnızca akşam yorgunluğundan dolayı değil de, sabahdan itibaren öyle olması.

Sonra aniden canlı, hızlı yürüyen bir adam ya da bir kadınla karşılaşılırsınız ve her şeyin yolunda gidebileceğini düşünürsünüz. Evet ama kendinizi daha iyi tanımaya karar vermeniz koşuluyla. Bizler sıkışık ve ezilmiş olarak yaşıyoruz. Kuşkular, hayat, yıllar, acılar, değişik görevlerle ezilerek... Durun! Yaşımız ve bedenimizdeki kötü durumların vurguladığı bu sıkışıklık arttıkça geriliyoruz. Sırtta kamburlaşmaya ve omurgada sıkışmaya hayır! Dik duralım... ve dünyada yerimizi daha iyi alalım.

3. Kendi bedeninizi tanıyor musunuz?

İnsan baş ve ayaklardan oluşur. Peki ya ikisinin arasında ne var? Orada kendimize benzettiğimiz gövde yer alır. Olabildiğince sağlam ve güzel olması gereken ve istenirse olabilen gerçek hazinemiz yer alır.



Gövde kısaca iki bölüme ayrılır:

Göğüs kafesi:

- Ön tarafta, yukarıdan aşağıya, köprücük kemiği, göğüs kemiği, on iki çift kaburga kemiğinden beşinin bulunduğu düz yüzey.
- Arka tarafta, sırt omurları, yukarısında kürek kemikleri-

nin tutunduğu ve öndeki göğüs kemiğinde sabitlenen kaburgalar. Daha aşağıda sırt omurlarından sonra bel omurları.

Sağrı kemiği (sacrum), kalça kemikleri ve önde kasık kemiği (pubis) baseni oluşturur: bu gövdenin dibidir. Bu kemik dayanağı üzerine çok sayıda kas tutunur ve deri de tümünü örter.

Karın:



Karın bölgemiz hemen hemen bütün hayati organlarımızın toplanma yeridir: mide, karaciğer, böbrekler, bağırsaklar, dalak, pankreas ve kadında rahim... Karın ön duvarının tüm bu organları yerinde tutma işlevi vardır.

Karnımız aynı zamanda omurgamızın doğru duruşunun yani ideal “kuvvetler dengesinin” en önemli unsurudur.

Eğer karın bölgemiz “güçlüyse”, yerlerinde bulunan tüm organlar bel omurlarına içten basınç uygular ve omurganın bu kısmına destek olur.

*İyi bir karın gerginliği
bel bölgesindeki doğru
dengeyi destekler.*



4. Karnınızı tanıyor musunuz?

Karın bölgesinin bedende ayrıcalıklı bir yeri vardır. Orada dünyadaki merkezimiz olan göbek bulunur.

Orası yol kavşaklarının en önemlisi ve en büyüğüdür: aşk, sevgi, tutku, bütün doğa zevklerinin yol kavşağı; korkuların yol kavşağı: insan yoğun bir heyecan anında “midem düğümlendi” ya da uzun ve tedirgin bir bekleyiş sırasında “karnım ağrıyor” demez mi? Sahne sanatçılarına, konferans verenlere, sözlü sınavdan geçen öğrencilere sorun...

Karın aynı zamanda anneliğin simgesidir ve orada yeri vardır.

Hayvani coşkuyu hatırlatır.

Aynı zamanda refahın, başarının, bolluğun simgesi de olabilir: Buda'nın yuvarlak karnı bunu gösterir. Ya da tam tersine içe göçmüş olduğunda sefaletin simgesi olabilir. Karın bölgesini çevreleyen yağ tabakası bazı kültürlerde zenginlik, toplumsal başarı hatta sağlık belirtisi olarak algılanır. Buna karşıt olarak da düz ve zayıf bir ka-

rın genellikle kısırlığın, verimsizliğin, mutsuzluğun simgesidir. Böylece, modalara ve çağlara göre ideal estetik değişir.

5. Bugün nasıl bir karın istiyoruz?

Günümüzdeki güzellik düşüncesi etkili olmaya bağlıdır ve hepimiz kaslı ve düz bir karına sahip olmak zorundayız. Ama her zaman böyle değildi: tarih öncesi Venüs'ler, Rubens'in XVII. yüzyıl kadınları ya da bize daha yakın dönemde, Renoir'ın yıkanan kadınları bizi gülümsetir ve hatta onların çok kıvrımlı ve katmanlı karınları, iğrenme ve dehşetle çığlık atmamıza sebep olabilir. Sadece, az giyimli ve güneşe açık özgür bedenleri olan firavunlar dönemi Mısır'ı ve Eski Yunanların atletik estetik anlayışı bizimkiyle kıyaslanabilir.

Moda, şu son yıllarda bizde ergenlerin ve özellikle kadınların bedenini tamamen değiştirdi. 1939-45 yıllarında çok tercih edilen atlet vücudunu reddederek yerine zayıf, ince, uzun, çoğunlukla kassız bir bedeni koymuştu. Bu gerçek bir mutsuzluk kaynağıdır çünkü insan ergenlik sırasında bedenini ve kas yapısını oluşturur. Bu moda uzun sürmediğinden, son yıllarda Cindy Crawford'un 1990'larda şampiyonu olduğu kaslı bir estetik anlayışına dönüşü gözlemliyoruz. Ama mesele bunu nasıl elde edeceğiz!

6. İnsan karını "yeniden yaratabilir" mi?

Elbette ve bu kitap da size bunu göstermek için burada: yaşıңыз kaç olursa olsun karın bölgesi üzerinde iyice çalışıldığında siz istediğiniz sürece diriliğini kazanıp koruyabilir. Ama kasların bir belleği olduğu ve eskiden ne kadar ça-

lıymışlarsa kendilerini de tekrar o denli kolay düzelttikleri bilinmeli.

Karamsar olanlar size insanın yaşlanmaya karşı koyamayacağını söyleyecektir. Bu yanlış. Yaşlanmak, yaşlanmayı kabul etmektir. Bu, insanın dış dünyaya ve özellikle de kendisine yönelmiş bakış açısıdır. Bu, insanın kendi kapasitelerinden kuşku duyması ve gerilemesidir. Oysa hepimiz, yaşlanmış yirmilikleri ve gençlikle parlayan seksenlikleri görmüşüzdür. Kısa süre önce, tam seksen yıldan beri piyano çaldığını (beş yaşında başlamış) söylemekte tereddüt etmeyen müzisyen bir hanımefendiyi dinledim. Olağanüstü derecede canlı ve ısıltılı bir diriliğe sahipti. Onun sırrını unutmadım: *“Her gün birkaç hareket.”* Bunu iyi düşünmeli...

Bu gösteriyor ki, eğer insan karnına tekrar hâkim olmak istiyorsa onu örten tene bakması gerekmiyor. Gençlikte o denli güzel ve gergin olan karın ilerleyen yaşla beraber ya da bir sağlık sorunundan sonra gevşek ve cansız olabilir. Büyük ve ani bir kilo kaybı sonrasında karın derisi diriliğini yitirip “önlük” denilen bir hale gelebilir. Böyle bir durumda yalnızca estetik cerrahi etkili bir yardım sunabilir. Ama böyle bir sorunun karında genelde öne eğik durma yüzünden oluşan ve tamamen doğal olan üç kıvrımla ilgisi yoktur.

7. Karnımızın nasıl bir işlevi vardır?

Karın duvarının kas gücü bağırsak geçişinin doğru şekilde olmasını destekler. Karın kaslarına karşıt her hareketi zorunlu bir gevşeme izler ve bu çalışma da bağırsaklar üzerinde düzenleyici bir çeşit masajı harekete geçirir.

Ancak, karın bölgesinin en önemli işlevlerinden biri solunum sistemindedir, çünkü nefes alışımızın derin ve doğru

olmasını saęlayan Őey karnımızdır. Zaten akcięerlerin normal iŐlevini sűrdűrdűęű koŐullarda, karın kaslarımız sıkılıp bűzűlmeye ne denli yatkınsa biz de kirli havayı o denli kolay dıŐarı atabiliriz. İ karın kasları organları sıkıŐtırır ve bu sıkıŐtırma iyi bir nefes alma için zorunludur.

8. Karnımızı nasıl yararlı, etkili ve gűzel bir dost haline getirebiliriz?

Bunun yűntemleri kolaydır, gerçekten de herkesin yapabileceęi kadar kolaydır.

Hayatımızın bazı anlarında kendimizde hiçbir Őeyin yolunda gitmedięini fark ederiz. Evet... Bedenimizdeki uyumun bozulması için, bazen çok kısa bir sűre kendimizi bırakmak ya da derin bir yorgunluk yeterlidir. Bedenimizin saęlıęı ve gűzellięi asla sűrekli deęildir. En fazla iki ya da ű yıl űzensizlikten sonra denge bozulur. Bunun nedenleri kilo alma, yatakta kalmayı gerektiren bir hastalık, bir doęumun iyi kontrol edilmemiŐ sonuçları ya da geçici bir oburluk dűnemi olabilir. Ne olursa olsun bu formdan dűŐűŐ yaŐanan duruma gűre, ŐiŐmanlama, duyarsızlaŐma ya da gű kaybetmekle beraber dokusal yozlaŐmayı harekete geçirir.

Çok dikkatli, çok uyanık olunmalıdır. Saęlıklı her yetiŐkin, kendisini sadece kendisinin harekete geçirebileceęini ve bir sporla űęraŐma olanaęı olmasa bile, evdeki gűnlűk beden hareketlerinden de yarar saęlayabileceęini bilir. űnkű bu, saęlıklı ve gűzel bir bedene sahip olmak, canlılıęını korumak ve sonunda belli bir yaŐama sevincini korumak için herkesin yapabilecek olduęu tek Őeydir.

Fiziksel aktivitelerin kısıtlı olduğu büyük şehirlerdeki modern yaşam çerçevesinde bir sporun uygulanması aslında her zaman mümkün olmayabilir ve ayrıca, bu sporun seçiminde çok ihtiyatlı olunmalıdır. İnsanın yeteneğinin olduğunu hissettiğı sporu yapma eğilimi vardır ki bu da normaldir. Ama burada çoğunlukla bir tuzak söz konusudur. Çünkü zaten güçlü olan kaslar, zayıflamayı sürdüren yetersiz kasların zararına kendini geliştirmeye devam eder. En eksiksiz sporlar hangileridir? Dans ve özellikle de (tercihen sırtüstü) yüzmedir. Karın için çok etkili olan da, kürek çekme ve tırmanmadır (engel durumlar haricinde).

Doğum sonrası ve özellikle elli yaşından sonra egzersiz yapmak zorunludur. Doğum sonrasında, karın kaslarının tekrar tüm gücünü kazanması ve özellikle de toparlanmaları için iyi düzenlenmiş birkaç jimnastik seansı bile yeterlidir. Elli yaşını geçen kişilerin, kasların esnekliğini, diriliğini korumak için, hareket etmesi zorunludur. Yumuşak sporlar seçilmelidir. Takım ya da hız sporları yerine, daha çok golf, yüzme, bisiklet, bahçe işleriyle uğraşma (sırtta dikkat) gibi aktiviteler seçilmelidir.

9. Neden "analitik" bir jimnastik?

Belirli bir kas grubunu yeniden güçlendirmeye başlamak için. Bedene şekil verip kusurlu taraflarını düzeltmek, genel görünüm ve uyumu yeniden dengeye sokmak için. Yaptığımız her hareketin, beyin hareketlerimizin doğruluk ve dakiklığından kaslarımıza geçtiğini anlamamız için. Bedenimize yeni ve daha iyi alışkanlıklar kazandırmak için, bir çeşit yeniden eğitime ihtiyaç olduğu için.

10. Kilo ve biçim arasındaki ilişkiler nedir?

Çok kuşkucu olunmalı: kilonun her zaman “hacim”le bağlantısı yoktur. Kas sistemi çok “sıkı”, çok iyi oluşmuş ve kilosu çok ağır bazı kişiler vardır. Yusuvarlak olan bazılarıysa tartıya çıktıklarında yoğunluklarının ve kilolarının azlığıyla şaşırtabilirler. Kas değerli dokudur ve ağırdır. Kötü dokularsa (yağlar, selülitler) hafiftir. Başka bir deyişle, yağları yok ederek kaslarımızı güçlendirirsek kilomuz aynı olsa da hacmimiz azalır ve zayıflarız. Eğer yeterince erken ortaya çıkarılırsa kilo almanın önüne daha kolay geçilir. Bunun için insan sık sık kendine bakmalı... Ve akla uygun, sağlıklı bir beslenme dengesi sürekli korunmalıdır. Kendimize uygun beslenme biçimini bilinçli olarak seçmeliyiz, yani ihtiyaçlarımız, kişisel zevkimiz ve izlenmesi gereken beslenme biçimini birbirine uydurmaliyiz.

11. Hangi beslenme kurallarını izlemeli?

Bu kitabın amacı bu olmadığından, fazla ayrıntıya girmeden kısaca birkaç temel kural hatırlatılabilir:

- Hiçbir zaman, kısmi ya da tam oruç tutulmamalı, aç kalmamalı: bu uygulamanın kusurları ve sınırları günümüzde artık biliniyor (kendi kendini zorlayarak bazı besinleri tüketmeme eğilimleriyle hiç ilgisi olmayan dini oruçlar bunun dışındadır). Zayıflamak için aç kalmak aslında istenen hedefin tersine gitmektir: açlık yağları eritmeden önce... kasları eritir. Çünkü hayati organların çalışabilmesi için vücudun enerjiye ihtiyacı vardır. Her ne pahasına olursa olsun proteine ihtiyaç olduğundan, eğer dıştan bir katkı olmazsa bu enerji kaslardan sağlanır. Bu engeli gidermek için neden bazı zayıflama kürle-

rinde obezlerin beslenmesine önemli miktarlarda protidler eklendiği böyle açıklanabilir.

- Beslenmekten mahrum olmak üzüntüyü doğurur, hissedilmese de çoktan meydana gelmiş olan sıkıntıyı artırır. Az yiyerek beslenmek daha etkili ve akla uygundur.
- 5-6 kilonun üstünde kilo kaybetmek gerekiyorsa, neyin yolunda gitmediğini anlayacak bir doktora danışmak en iyisidir: sonuç hızlı ve daha rahat elde edilecektir.

12. Hangi ideal görünümü amaçlamalı?

Herkes kendi ideal kilosunu bilir ve her insanınki kendine özgüdür. Bu kilo değeri, formda ve dinamik olmayla eşanlamlıdır. İnsanın kendini iyi hissettiği kilodur. O aşamaya gelindiğinde artık zayıflanmamalıdır, aksi takdirde bu güzelliğin zararına olacaktır.

Aşırı şişman kişiler aşırı zayıflar gibi çabuk yorulur ve onları dengeli kilolarına ulaşmaya itmesi gereken asıl nedenlerden biri budur. Unutmayın ki insan aşırı zayıf olduğunda şişmanlaması tam aksindeki durumuna göre çok daha zordur! Ama “iyi besili” toplumlarımızın, aşırı zayıflardan çok aşırı şişmanları ortaya çıkardığı da çok açıktır.

13. Zayıflama adaylarına hangi öğütler verilmeli?

Atlanan her öğün şişmanlatır. Bunun üç nedeni vardır:

1. Yoksun kalmış vücut, daha büyük kıtlık zamanları için kapısından giren her şeyi stoklar.
2. Bir öğünden yoksun kalmış vücut, hazmetmek ve özümsemek için harcayacağı bütün enerjiyi tasarruf eder. Bu enerji miktarı hafif bir yemek de dahil olmak üzere he-

men hemen aynıdır. Bir öğünü atlarken ek olarak da mutsuz oluruz.

3. Yemek için fazla uzun süre beklemek daha çok yememize yol açar. Zayıflamak için düzenli beslenmek gerekir. Hatta bazen sadece bu bile yeterlidir. Ama her halükârda düzenli beslenme zorunludur.

14. Neyle beslenmeli?

Besinlerimizin, üzerine vitaminler, mineral tuzlar ve suyun da dahil edilmesi gereken dört temel öğeye ayrıştığını kuşkusuz bilirsiniz.

1. Proteinler ya da protidler. İnsan bedenini temel olarak oluşturanlar onlardır ve bizi ilgilendiren de kasları oluşturmalarıdır. Et, balık, yumurta ve bazı kuru sebzelerde doğal halde bulunurlar. Vücut onları depolamaz, harcar.

2. Hayvani ya da bitkisel yağlar. Bunlar önemli bir ısı katkısıdır. Fazlası depolanır.

3. Glusidler. Bunlar kasların yakıtıdır. Saf halde enerjidir. Bunlar süt, bal, meyveler, nişastalı besinler gibi hemen her yerde bulabildiğimiz farklı şekerlerdir. Bu şekerler emilim anlarından itibaren harcanmadıkları takdirde anında depolanırlar.

4. Lifler. Vücut tarafından emilmezler. Yeşil sebzelerde bulunan lifler bağırsak hareketlerini kolaylaştırır.

O halde seçeceklerimiz:

- Protidler: Tıbbi yasaklamalar (gut hastalığı gibi) dışında her öğünün en büyük kısmını oluşturmalıdır.
- Yağlar: Öğünlerin olabildiğince az kısmını oluşturmalıdır.

Bununla birlikte sindirim süresini uzatarak acıkma duygusunu azalttıklarından, çok küçük miktarlarda da olsa alınmalıdır.

- Glusidler: Doğrudan hiç alınmamalıdır. Zaten bütün besinlerde gizli şekilde yeterince bulunurlar. Beden, aşırı yüklü organizmanızdan bunu kullanacaktır.

Diğer öğütler:

- Öğünler eşit değerde olacak: 5 öğün en iyisidir ama en çok yapılanı da 3'tür...
- Çok su içmeniz zorunludur. Böbreklerin çalışmasını kolaylaştırmak için günde en azından 1,5 ila 2 litre su, yemek saatleri dışında içilmelidir.
- Alkol hiç alınmayacak. Kilo almanın başlıca nedenlerinden biri alkoldür: 1 litre biranın kalorisi 800'dür. Ayrıca, reçel, bal, kuru ya da yaş pastalar, aperitif olarak bisküviler, şekerli ve gazlı içecekler, ekmek unutulacak.
- Nişasta yönünden zengin yiyeceklerden olabildiğince kaçınılacak çünkü bunlar şekere dönüşür. Hamur işlerinden, pirinç pilavından, patates ve kuru sebzelerden kaçınılacak.
- Tercih edeceğimiz:
Yağsız ve sossuz etler
Yeşil sebzeler
Salata
Ölçülü şekilde meyveler
Yağsız peynirler
Az yağlı beyaz peynir.

• Ve özellikle de kendinize inanmaya çabalayın: uyumlu biçimde biraz zayıflamak ve kalıcı bir sonuca ulaşmak yalnızca motivasyona bağlıdır. Bunu gerçekten istemelisiniz...

- Hiçbir zaman aç kalınmayacak: yeterince besin maddesi almalı ve bunları keyifle yemelisiniz. Ne kadar çok çiğnense açlık duygusu da o oranda azalır.

15. İdeal bir rejim var mı?

Hayır. Şişmanlamamanın kuralı ancak enerji ihtiyacımız kadar yemektir. Zayıflamak için, geçici olarak bu ihtiyaç düzeyinin altına inilmelidir.

Rejimlerin birçok çeşidi vardır: kötöleri, etkisizleri, akla uygunları olduğu kadar, tuhaf ve öldürücü olanları da... Size bir rejim daha önermeye niyetim yok, sadece sizin için en iyi olanı seçmenize yardım etmeye çalışacağım. Bunun için size temel bazı hesaplamaları hatırlatacağım: yetişkinlerde genellikle gereken kalori miktarı az hareketli olanlarda ideal kilo başına 25 ve yoğun hareket içinde olanlarda ise ideal kilo başına 50 kalordir. (İdeal kilo, boy, yaş, cinsiyet ve iskelet yapısına göre hesaplanır ve bütün ağırlık tablolarında bulunabilir.)

Kısacası, yetişkin biri için ortalama 2.500 kalori yeterlidir. Hareketlilik çeşidine göre buna 500 kalori eklenmeli ya da çıkarılmalıdır. Zayıflamak için en fazla 1.500 kaloriye düşülmelidir. Ancak bunlar ortalama sayıdır ve her birey kendine uygun olanı bulmak için vücudunun vereceği tepkileri izlemelidir.

16. Bir zayıflama küründe jimnastik ne işe yarar?

Organizma içinde en çok enerji yani kalori harcatan şey, kaslardır. Büyük kilo kayıplarında kas hacmi azalır ve vücut daha az enerji harcar. O dönemde normal beslenme sistemine döndüğünde, vücut azalmış kasların harcaya-

madığı kalori fazlasını depolar. Eğer bunun yağa dönüşmesini istemiyorsak fiziksel egzersizler yapmamız zorunludur. Fiziksel aktiviteler kasları canlandırır, onları yeniden şekillendirir ve ideal biçimlerine kavuşana kadar yağlardan kurtarır. Bu durum elbette hoş ve güçlü olmasını istediğimiz karnımız için de geçerlidir.

17. Karnımızı oluşturan farklı kaslar hangileridir?

Buradaki karına ya da karın duvarına baktığımızda düz ve kaygan bir yüzey görürüz: bu deridir. Gözenekleri az çok sıkı ve kendisi az çok gergin, kalın ya da ince. Eğer bir kadın söz konusuysa çatlaklarla kaplı olabilir: onlara karşı bir şey yapılamaz. Hızlı ve çok kilo alındıktan sonra ya da hamileliğe bağlı olarak oluşurlar. Erkeklerin derisi daha sağlam ve daha esnektir, çatlaklardan korunma ayrıcalıkları vardır.

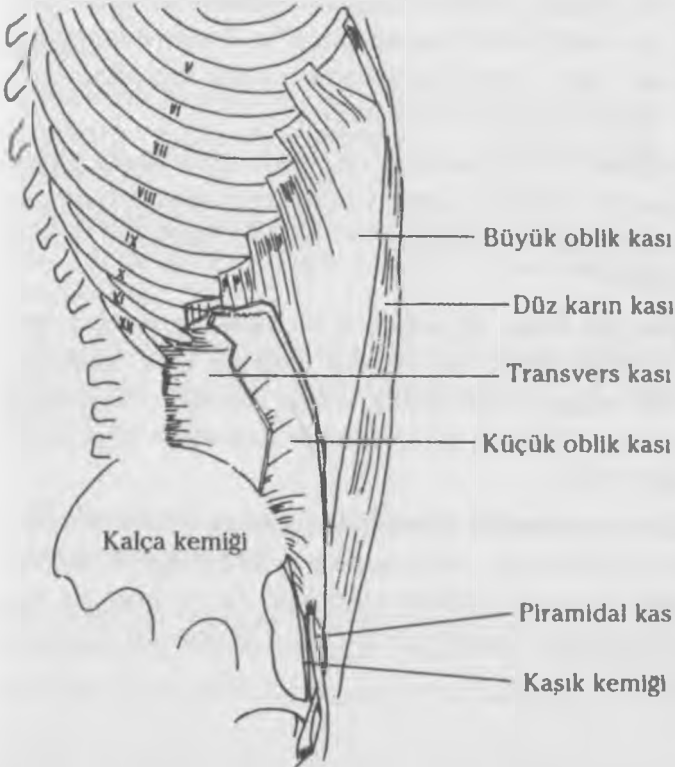
Tekrar şeklimize dönelim: derinin altında ince ya da kalın bir yağ tabakası olabilir, hiç olmayabilir de. Erkekler için hiç olmaması güzeldir, belki küçük bir yastıkçık da olabilir. Kadınlardaysa bu, çekicilik ve dişiliktir.

Deri ve yağ tabakasını geçtikten sonra karın kaslarına ulaşılır. İşlevleri farklı üç ayrı gruptan oluşurlar. En yüzeysel plandan en derinine gördüklerimiz:

- Düz karın kasları
- Oblik kaslar (iki büyük, iki küçük)
- Transvers kası
- Piramidal kas, çok küçük ve genellikle değişken.



GÖBEK DÜZEYİNDE GERÇEKLEŞTİRİLMİŞ KESİT



KARIN DUVARI KASLARININ ANATOMİK TANIMI

Bizi ilgilendiren bölge ön-yan taraftır. Karın duvarı her iki yanda, yanlamasına ve önde, beş kastan oluşur:

- Önde orta hattın yakınında, düz karın kası ve piramidal kas.
- Yanlamasına, yüzeyden içe doğru duran üç geniş kas: büyük oblik, küçük oblik ve transvers kasları.

Düz karın kası: Uzunlamasına ve kalın bir kastır. Göğüs kafesinin iç ön kısmından kasık kemiğine kadar orta hat boyunca uzanır.

Karın piramidal kası: Düz karın kasının iç kısmının önüne yerleşmiş küçük, değişken bir kastır. Kasık kemiğinden "beyaz çizgi"ye kadar uzanır; beyaz çizgi: göğüs kemiğinden kasık kemiğine uzanan düzensiz kırıklı liflerdir.

Büyük oblik: İnce ve çok yayılmış bir kastır. Arkada etli, önde kırıklıdır. Göğüs kafesinden beyaz çizgiye, kalça kemiğine ve "kasık çizgisine" kadar uzanır.

Küçük oblik: Büyük oblik ve transvers kasları arasındadır. Geniş ve yassıdır (arkada ince, önde geniş). Üçgen şeklindedir, kalça kemiği çukurundan son kaburgalara, kasık kemiği üzerinden beyaz çizgiye yayılır.

Karın transvers kası: Karın ön-yan duvarı kaslarının en derinidir, omurgadan beyaz çizgiye uzanır. Geniş, ince, yarı-silindir biçimlidir. Ön ve arka iki kas zarı kuşağının (kasları çevreleyen lif dokuları) arasındadır.

KARIN KASLARININ FİZYOLOJİSİ

Bu kaslar gerçek bir kuşağı, “karın boşluğu kemeri”ni oluşturur ve karın boşluğu boyutlarını azaltırlar. Nefes verme, işeme, dışkılama, kusmalara müdahale ederler. Kaburgalar üzerinde hareket ederek ve karın boşluğu içeriğini sıkıştırarak nefes verdirirler (önemli işlev). Sabit noktalarını göğüs kafesinden aldıkları zaman büyük oblik, küçük oblik ve düz karın kaslarının karşı çıkmalarında leğen kemiğini öne ve yukarıya taşırlar.

Büyük oblik ve küçük oblik kaslarının ayrı hareketleri, göğüs kafesinin leğen kemiği üzerine dönüş hareketini yaptırır.

Özetle...

- Düz karın kaslarınızın karşı hareketiyle dizlerinizi burnunuza yaklaştırabilirsiniz veya kendinizi öne eğebilirsiniz.
- Leğen kemiği ya da göğüs kafesi ekseninde çevresinde yana dönebilirsiniz: büyük ve küçük oblik kaslarını kullanırsınız.
- Kemerinizi biraz daha sıkmak için karnınızı sıkıtuğunuzda, takma adı “korse kası” olan transvers kasını çalıştırırsınız.

18. Bu kasları karın güzelliğinin hizmetine nasıl sunabilirsiniz?

Karın güzelliği, bu üç grup kasın düzgün işleme ve biçimleri arasındaki uyumun içinde gizlidir. Seçeceğiniz kas üzerinde hiçbir aldanmaya, hiçbir tembelliğe izin verme-

yen egzersizler seçerek onları sıkı biçimde ve ayrı ayrı çalıştırmayı öğrenmeniz gerekecek.

Daha sonra size, karın boşluğu kemerini kendi bütünlüğü içinde çalıştıracak, farklı kasları işbirliğine çağıran başka egzersizler sunacağız. Ama, birlikte hareket ettirme egzersizinin transvers kasına verilen öncelikle birlikte nefes alma olduğu şimdiden bilinmeli. Bu konuya yeniden döneceğiz.

19. Hangi tür egzersizlere öncelik verilmeli?

Sade ve yapılması kolay hareketler seçeceğiz, çünkü bedenimizin kolayca kaçmasına izin vermemeliyiz. Güçlü bir kas grubunun çalışmasını zayıf bir kas grubunun üstüne çıkarmamalıyız. "Vücut iyi bir düzenbazdır..." Bu kusur bazen iyi bir nitelik olabilir. Ama bunu sadece önemli bir kas engelinin yeniden eğitilmesi sırasında kullanacağız.

İnsan bedeni kolay bir çözüm bulmak için daima kendini koşullara uydurur. Diğerinin gölgesinde kalacak olan zayıf kas çalışmaya başlamadan önce her zaman tüm çalışmayı yapacak olan güçlü kastır.

Belki de karnınıza hâkim olmak için sabırsızlanıyorsunuz ama sabırlı olun! Kararlılık ve sabır gerekli. Kendimizi görmeyi, kendimizi tanımayı öğrenmemiz gerekli. Kaslarımızın işleyişini bir hareket sırasında hissetmeyi öğrenmemiz gerekli. Kaslarımızı hareket ettirdiğimizi ve onları yaşadığımızı hissetmemiz gerekli.

Hareket etmeyi ve bedeninizi hareket ettirmeyi severseniz de seri hareket yapmanın, nasıl olursa olsun amaca ulaşmak için hareketi hareket için yapmak tuzağına düşmek gerekiyor. Bu tutum yararlı değildir. Kontrol etme-

den, hissedip yönetmeden egzersiz yaparsanız sonucu belirsizlik olur. Enerjinizi gereksiz yere harcarsınız. Hatta böyle bir davranış sizin için, kaslarınız ve eklemlerinizi için tehlikeli bile olabilir. Bir gün şu kontrolsüz, gözetimsiz jimnastik yapılan salonlardan birinde bir genç kızla konuşuyordum. Bana dedi ki: *“Önemli olan bir şeyler yapmak. Nasılsa her zaman bir yarar sağlar.”* Ama hayır, bu doğru değil! Biz, nasıl olursa olsun “herhangi bir şey” yapmaya çalışmayacağız. Önemli olan geliştirmek ya da esnekleştirmek istediğimiz kasları çalıştırmak. Ama nasıl olursa olsun değil.

20. Hangi temel kurallara uyulmalı?

Elbette bazı kurallara ihtiyacımız var. Ama kendimize eziyet etmek gibi bir niyetimiz olmadığından (bedenimiz dosttur!) egzersizlerimizi yumuşak bir şekilde, sertlik olmadan, kendi sağlık durumumuza uyduracağız ve bunu düzenli olarak her gün yapacağız.

Birkaç dakika yeter: 10 ila 15 dakika idealdir ama zamanınız yoksa ya da yorgunsanız her gün yapacağınız 5 dakikalık hareket üç günde bir 15 dakika yapmaktan daha iyidir.

Zorunlu olarak uyulması gereken bir saat yok: günün herhangi bir anında yapmaya başlayabilirsiniz. Böylece daha keyifli olacak ve ek bir zorunluluktan kaçınmış olacaksınız. Önemli olan, her seansın günlük hayatınız içinde sıkıntısız ve uyumlu şekilde yer alması. Bununla birlikte, eğer bir zaman dilimini diğerinden elverişli buluyorsanız öyle yapın. O zaman günlük birkaç dakikalık jimnastiğiniz sizin için dişlerinizi fırçalamak gibi kaçınılmaz olacak.

Burada bir kurs ya da bir baskı söz konusu olmadığından bir sonraki egzersize ancak öncekini tam olarak yapabildiğimiz zaman geçeceğiz. Önce zihnimizde ama özellikle de bedenimizde.

Şunu da bilin ki, eğer her şey yolunda giderse bu egzersizler yaşam boyu, 0'dan 100 yaşına kadar uygulanabilir. Tüm gücünüzle yoğunlaştığınızda daima kazanacaksınız, hedeflediğiniz amacınıza göre daima aşılması gereken bir güçlük bulacaksınız.

Önemli olan, egzersizin her dakikasında elimizden geleni yapmaktır, daha fazlasını değil. Daha azını da değil: "Her güne kendi sıkıntısı yeter!" O halde her gün rahatlık duygusunun mutluluğunu korumak için gayretlerinizi sınırlandıracaksınız. Rahatlık, yani dış dünyanın zorluklarına rağmen insanın kendi kendisiyle uyumlu olması daima kısa zevkler ve yaşam sevincinin önünde gider. Çünkü hareket etmenin zevki ve kendini hareket ederken hissetmek gerçek bir mutluluktur. Öyleyse mutlu olmak için üzerimize düşeni yapalım...

Eğer şimdi dinamik, keyifli, kendini iyi hisseden bir insan olup bunu korumak için bedeninizi, formunuzu, sağlığını düşünmenin gerekliliğini anlamışsanız, geriye sadece hangi egzersizlerin size uygun olduğunu anlamak ve onları uygulamak kalıyor.

Her seansta yumuşama, esneme ve kas çalıştırma hareketlerini karıştıracağız.

- Eklemlerimizin yumuşaması zorunludur. Çünkü gergin eklemler acı verir ve uygun kas hareketlerini yapmayı engeller. Çalışan bir kasın sizin gibi, benim gibi gevşemeye ihtiyacı vardır. Değişik hareket yapmaya, yalnızca hareket etme keyfi için hareket etmeye ihtiyacı vardır.

- Kas çalıştırma: Öncelikle eğer uyum sağlayamazlarsa onları incitmemek ve hareketi yaparken bilincine varabilmek için kaslarımızı ağır ağır çalıştıracğız, böylece onları kontrol edebileceğiz.

- Bir kası çalıştırmanın çeşitli yolları vardır: kasımızı daha kısa, daha uzun, daha şişkin hale getirebiliriz. Karın kaslarında söz konusu olan kasları kısaltmaktır. Bunun için onları kısa pozisyonda çalıştırmak yeterlidir.

Düz karın kaslarımızı kısaltma çalışmasıyla göğüs kemiğimizi kasık kemiğine olabildiğince yaklaştırmak için kaburgaları iyice alçaltmayı ve baseni kaldırmayı düşünmemiz gerek. Bunun adı bir “içten ilerleme” çalışmasıdır.

Nefes üzerine egzersizlere önem vereceğiz çünkü iyi nefes alma kaslara atıkları yakmak için gereksindikleri oksijeni taşır ve göğüs kafesi ve basenin birbirlerine en yakın olduğu an da nefes verme anıdır.

Sonuç: Hareketler daima nefes verme anına yani karın boşluğu kemerinin kasılma anına rastlamalıdır. Hareket dizileri kısa olacaktır yani her defasında beş ke-reyi geçmeyecektir. Başlangıçta üç kez bile yeterlidir. Çünkü zihninizin uzaklaşmasından ve bedeninizin kontrolsüz kalmasından kaçınmak için tüm hareketler boyunca dikkat yoğunluğunuzu korumanız gerekmektedir.

İyi bir öğüt daha: Sonraki dersi bir gün önceden okuyun. Kendinizi kitaptan egzersiz anına geçirebilmek için hareketleri “bedeniniz” içinde öğrenin. Hareket tablonuzda ve hafızanızda yer aldığında o hareketler etkili ve size ait olacak.

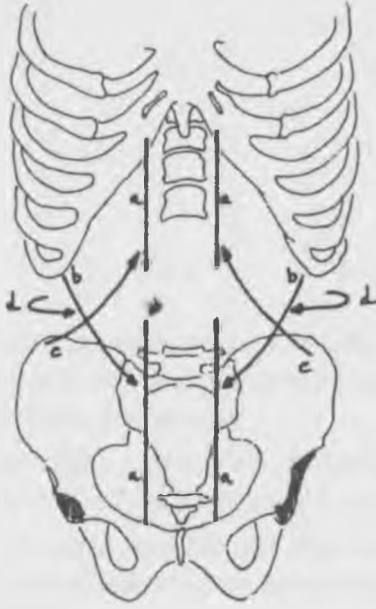
Özet

- Günlük jimnastik seansı kısa, 5 ile 10 dakika arasında olacak.
- Hareket serileri kısa olacak: dikkatinizi yoğunlaştırabilmeniz için hareketler üç ila beş kez tekrarlanacak, daha fazlası yok.
- Egzersizler, gelişmelerini izleyebilmek ve kontrol edebilmek için ağır ağır yapılacaktır.
- Hareketler sizi zorlamayacak ve asla acı duymayacaksınız: ağrılar hiçbir zaman ilerleme belirtisi değildir! Yalnızca hareketin yanlış yapıldığını gösterir.
- Yerde sırtüstü uzanmış başlangıç pozisyonunda, bacaklar bükülmüş ve ayaklar yere basıyor olmalıdır.
- Hareketlere nefesle tempo vereceksiniz. Aıştırmaların aktif kısmı daima nefes verme anına denk gelmelidir.
- Karın kaslarını hiçbir doğal hareketin “içten” çalıştırmadığını ve yalnızca tek bir jimnastiğin onları kısaltmak için olduğunu aklınıza getireceksiniz.
- Transvers ve düz karın kaslarınız sayesinde düz bir karına sahip olacağınızı ve ince bir beden için oblik kaslarına ve yeniden transvers kasına teşekkür etmeniz gerektiğini hatırlayacaksınız.

Cesaret... ve çalışmaya başlayın. Ama düzenli olun! Esasen yavaş yavaş artan yöntemden en yüksek yararı elde etmek için her ders harfi harfine izlenmelidir.

Her derste önceden öğrenilen hareketler tekrar ele alınır ve anımsatıcı işaretlerle kısaca dikkatinize sunulur. Eğer özetler size yeterli gelmezse temel tanımlara ve resimlerine tekrar dönüp bakın.

Programımızın çizgi özeti aşağıda bulunuyor:



Düz karın kasları göğüs kemiğini kasık kemiğine yaklaştırır (a). Oblik kasları her iki yanda, göğüs kafesinin altını bäsene yaklaştırıyor (b ve c). Transvers kası gövdeyi daraltıyor (d).

Nefes

Karın kasları çalışmalarına bu konuyla başlamamız sizi şaşırtmasın. Nefes, size sonradan göstereceğim tüm hareketlerin anahtarıdır.

Yer? Önemli değil. 1.50 m X 60 cm ölçülerinde düz, süngerli bir örtü serilmiş herhangi bir yer olur.

Soyunuk olursanız hem hareket özgürlüğünüz olur hem de kendinizi bakarak hızla kontrol edebilirsiniz. Geri planda da birazcık iyi niyet, istek ve heyecan!

37

Başlangıç pozisyonu

- Yere uzanın;
- Boyun omurgaları üzerinde kasılmadan uzanmak için çene geride (gıdı çıksın);
- Bel bölgesi yere düz temasta;
- Dizler bükülü, ayaklar yere düz basıyor;
- Hiçbir gerginlik olmaksızın, kollar yanda uzanmış, avuçlar göğe bakar durumda.

Birinci aşama: Nefes alma

1. Burundan sakın ve yavaş yavaş nefes alın, sanki güzel bir çiçeğin kokusunu alır gibi havanın burun delikleriniz-

den girişinden keyif alın (özellikle nefes alırken sertlik yok aksi halde burun delikleriniz kapanır).

2. Havayı doğal biçimde içinize çekerken ciğerlerinizi şişiriyorsunuz. Göğüs kafesi kalkıyor, kaburgalar uzaklaşıyor ve hep “çiçeğinizi” koklar gibi nefes alırken ciğerlerinizin “kıvrımlarının” açıldığını ve dolduğunu hissediyorsunuz.

3. Sonra nefes almayı sürdürürseniz, hava yer bulmak için ciğerleri aşağıya doğru genleştirir. Diyafram alçalıp organları karın boşluğuna iter ve karın hafifçe çıkıntı yapar.

İşin çoğu tamam!

İkinci aşama: Nefes verme

1. Önce, sanki bir an için dünyanın bütün sefaleti sizin üzerinize çökmüş gibi ağzınızdan derin bir nefes verin (bu elbette bir imge);

– kaburgalar çöker;

– göğüs kemiği alçalır ve mümkün olabildiğince bütün kirli havayı çıkarmak için (aslında hepsi çıkarılamaz) **karın kaslarınızdan** yararlanırsınız.

2. Nefes vermeye yardımcı olmaları için onları tüm dikkatinizi yoğunlaştırarak büzersiniz.

Diyaframı yukarıya doğru itmek için yer bulmak amacıyla organları sıkıştıran karnınız kendini sıkar (kendiniz onu içe çekmeyin çünkü bu hiçbir işe yaramaz).

En çok havayı tekrar yükselmesi sırasında dışa doğru iter (eğer ağzınızı bir buz üzerinde buğu yapar gibi hafifçe aralık bırakırsanız).

Ve işte boşluk (neredeyse) tamamdır.

Biraz böyle kasılmış kalıp sonra gevşersiniz.

Üçüncü aşama

Bu aşama daha kısadır ama diğer ikisi kadar önemlidir. Her “iştirakçi”nin kendi yerine dönmesi için bir ya da iki saniye sakın bir şekilde duruyorsunuz.

Ve harekete geçiyoruz

Anlamak için deneyelim.

Birinci aşama: Burun delikleriniz genişçe açılmış olarak burundan sakın ve derin bir nefes alın (çiçeği düşünün). Duruşunuzu bozmadan, sırtınızı da yerden kaldırmadan sonuna dek nefes alın.

İkinci aşama: Ağızdan derin bir nefes verin, sonra karın kaslarınızı sıkın.

Üçüncü aşama: Dinlenip tümüyle gevşeyin.

39

Tekrar başlayalım

Nefes alın: Yavaşça, sanki bir sürü küçük çantayı şişirir gibi akciğerlerinizin keseciklerini hissedin.

Nefes verin: Kirli suyla dolu bir vazoyu temiz suyla doldurmak için önce onu boşaltmak gerektiği örneğindeki gibi, oksijence zengin havayı doldurabilmek için kirli havayı olabildiğince çıkarın.

Ve karın kasları egzersizlerine başlamadan önce böyle nefes alıp vermeye 4 ya da 5 kez devam edin. **Bakın işte karın kaslarınızı hissetmeye başladınız bile!**

Küçük numaralar

- Eğer başlangıçta derin nefes almakta zorluk çekerseniz önce “vazonuzu boşaltmak için” olabildiğince iyi nefes vermeye gayret edin, sonra başlayın: nefes alın – nefes verin – dinlenin ve böylece devam edin.
- Nefes verme sırasında size her defasında karnınızı “**sıkın**” dediğimi fark etmişsinizdir. Bunda ısrar ediyorum çünkü bu **başarının anahtarıdır ve sıkamak içe çekmek değildir.**
 - Bedeninizin ne yaptığının tek başınıza farkına varmak kolay değildir ama bunu başarmak için birkaç küçük yol:
 - Bir elinizi hafifçe göğsünüzün (avuç içi ve parmaklar iyice açık olarak), diğer elinizi karnınızın üzerine koyabilirsiniz ve o zaman göğüs kafesinizin kalkıp indiğini ve karın kaslarınızın bilerek kasıldığını fark edebilirsiniz.
 - Ayrıca ellerinizi göğüs kafesinizin her iki yanına, avuç içleri kaburgaların üstüne gelecek şekilde koyabilirsiniz. Nefes alırken eliniz dolar ve eller birbirinden uzaklaşır. Nefes verirken birbirine yaklaşır.
 - Eğer nefes alırken ısıklık çalıyorsanız ve soluğunuz kısaysa, burun delikleriniz kapanıyor demektir. Dikkat!
 - Eğer nefes verirken ısıklık çalıyorsanız ağzınız kapalı, dudaklarınız açık olacağına kapalı kalıyor demektir: buz üstündeki buğuyu düşünün bu size yardımcı olur.

Önemli Not

Nefes, yerine getirilmesi ve uyum sağlanması en zor egzersizdir. Elbette siz bana “herkes nefes alıyor” diyebilirsiniz. Bu doğru, ama ben de size çoğunun ancak havasızlıktan ölmeyecek kadar nefes aldığını söyleyeceğim.

Nefes hareketinin zihninizde iyice anlaşıldığını düşünüyorsunuzdur ama bedeninizin buna uyması, alışması için hep daha fazla zaman gerekir.

Aradığımız ne olursa olsun “hemen hemen ideal” olan değil; bu bir iyileştirme ve başlangıç noktanız ne olursa olsun eğer **bununla iyice ilgilenirseniz yararlanırsınız.**

Birinci Ders

Uygulama: Örtünüz üzerinde rahatça uzanın. Kendinizi iyi dinlerseniz bunun heyecan verici olduğunu göreceksiniz.

İki büyük gereklilik: Ağrı hissetmek ve yorulmak yok. Bu kesinlikle gereksiz hatta zararlı.

Bu "hayat" jimnastiğinin, varlığınızda gürültüsüz, sıkıntısız rahatça yerleştiğini kabul etmek ve anlamak gerekiyor. Çünkü buna her gün, fazla zamanınız olmasa bile 5 dakika ayıracaksınız ve bu sizin için bir keyif olacak...

Doğru başlama pozisyonu.



1 Nefes (s. 37'ye bakın)

Bu konudan daha önce de söz ettik ama ne kadar söylenirse de fazla olmaz. İlk egzersiz budur ve insan günde tek bir egzersiz yapacaksa o da zaten bu olmalıdır.

- Karın kaslarınızı gevşeterek burundan derin ve ağır ağır nefes alın.

- Ağızdan derin bir **nefes vererek** başlayın. Sonra kaburgalar aşağıda nefes vermeyi sürdürürken sanki tüm kenarları merkeze, göbek çevresine yaklaştırmak ister gibi, karın kaslarınızı büzün.

Nefes alma.

*Göğüs kafesi ve karın şişiyor,
eller birbirinden
uzaklaşıyor.*



Nefes verme.

*Göğüs boşalıyor.
Eller yaklaşıyor.*



2 Kalça kaldırma

Nefesinizle uyum içinde olduğunuzda karın kaslarınızı gevşetmeden **kalçalarınızı sıkıyorsunuz**.

Kalçalarınızın alt ucunu hafifçe kaldırıp birbiri ardına sıkarak sertleştiriyorsunuz ve böylece kalktığını hissediyorsunuz. Bu arada bel bölgesi zemine daha çok dayanıyor.

Kasık kemiği hafifçe kalkıyor ve siz ek olarak karnınızın ka-

silmasını sürdürürüyorsunuz. Nefes vermeye devam ederek bunu birkaç saniye tutun, elbette yapabiliyorsanız.

Dinlenme.

5 kere tekrarlayın.

3 El dizde

Yerde uzanmış durumda, dizler bükülmüş, ayaklar düz. Aynı taraftaki elinizin yardımıyla önce bir dizinizi sonra diğerini göğsünüze doğru çekeceksiniz.

Hareketi (sonradan geleceklerin hepsi gibi) **nefesle belirleyeceksiniz.**

- Dinlenme pozisyonunda sağ diz sağ elde, sol bacak bükülü, ayak düz.
- Hiçbir şey yapmadan nefes alın.
- Önce güçlü bir nefes verin, nefes vermeye devam ederken karnınızda kasılma hissedene kadar dizinizi elinizin yardımıyla göğsünüze doğru çekin.

Yapabildiğinizin en iyisini yapın (**ağrı olmadan, pozisyonu bozmadan**), dinlenme zamanında dizinizi ve elinizi başlangıç pozisyonuna getirin.

Hareketi her iki tarafta 5 kere tekrarlayın.

3 NO'LU EGZERSİZ: EL DİZDE

Başlangıç pozisyonu.



Diz göğüse doğru, ense düz,
kalçalar zeminde.



4 El çaprazındaki dizde

Hâlâ uzanmış olarak, aynı başlangıç pozisyonu ama bu kez diz çaprazındaki elin içinde.

- Hiçbir şey yapmadan burundan sakince nefes alın.
- **Bedeninizi döndürmemeye iyice dikkat ederek** dizinizi çaprazındaki omuza doğru çapraz biçimde çekerken nefes verin, çalışmayan yandaki kalça hareket etmesin.

5 kere sağ dizi sol omuza,

5 kere sol dizi sağ omuza çekeceksiniz.

4 NO'LU EGZERSİZ: EL ÇAPRAZINDAKİ DİZDE

*Başlangıç
pozisyonu.*

Nefes alma.



Nefes verme.

Dirsek bacağı hareket ettirirken uzaklaşıyor.



5 Eller dizlerde

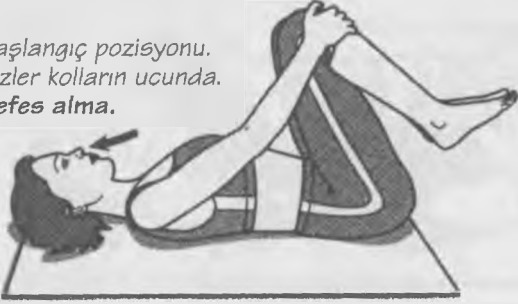
Baş ve ense düz, eller dizlerde (her el dizin dış tarafında olacak).

- Hiçbir şey yapmadan nefes alın.
- Derinden nefes verin ve nefes vermeye devam ederken karın kaslarınızı sıkın ve dizlerinizi göğsünüze doğru çekin.
- Kollarınızı hafifçe kıvrırken dirseklerinizi dışa iteceksiniz, omuzlar düz olarak zeminde kalacak ve pazılarınızın hafifçe kasıldığını hissedeceksiniz çünkü çekme kuvveti boyun ve omuzların değil onların işi.
- Bütün kalça bölgeniz hareket ederken, dizlerinizi rahatsızlık duymadan olabildiğince göğsünüze yaklaştıracaksınız.
- Olabildiğince yaklaştırdıktan sonra dizleri ve elleri başlangıç pozisyonuna getirip dinlenin.

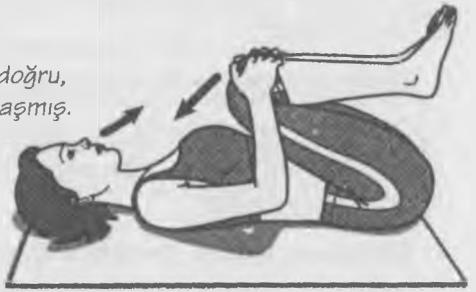
Bunu 5 kere tekrar yapacaksınız.

5 NO'LU EGZERSİZ: ELLER İKİ DİZDE

Başlangıç pozisyonu.
Dizler kolların ucunda.
Nefes alma.



Nefes verme.
Dizler göğüze doğru,
dirsekler uzaklaşmış.



Kalça eklemlerini ve bel bölgesini esnettik.

Nefesimizi eğitmeye başladık.

Karın kaslarımızı doğru ve doğal bir biçimde çalıştırdık.

Ama acı çekmeden nefes almak, her nefes alışımızda ya da verişimizde kendimizi gergin, kaskatı hissetmemek için her sırt ya da karın kasları hareketinde, **omuzları, boyun kaslarını ve göğüs kaslarını** gevşek bırakmamız gerekir.

6 Omuz başları

Bu en basit harekettir (ağrınız olmaması koşuluyla. Aksi halde iyileşmeyi bekleyin).

El omuzda (her defasında biri).

Sırtüstü, ayaklar yerde uzanılmış.

Ense düz ve gevşek.

Ve bu durumda başka hiçbir yerinizi oynatmadan istediğiniz gibi nefes alarak dirseklerinizle daireler çiziyorsunuz.

Dairenin genişliği duruşunuzu bozmayacak ve acı çekmeyeceğiniz biçimde, önce arkaya sonra öne: her yönde 5 kere.

Sonra kol değiştirin.

İlk yaptığınızda yorgunluk hissederseniz kollarınızla önce önden arkaya sonra arkadan öne daireler çizin.

49

7 Dizlere bakış

İşte tam anlamıyla bir kas çalıştırma hareketi.

Sırtüstü uzanılmış.

Bacaklar bükülü, ayaklar zemine düz basıyor.

Eller üst bacak üstünde.

- Nefes alın, sonra kaburgaları indirerek derin nefes verin ve sonra ağzınız yarı aralık nefes vermeye devam ederken (buz üstünde buğu) karın kaslarınızı kısaltarak büzün. Bu hareketle gövdenizin üst kısmı ve başınız (çene içerde) dizlerinize bakacak şekilde hafifçe kalkacak. Eller siz çekmeden bacaklar üstünde hafifçe kayacak.

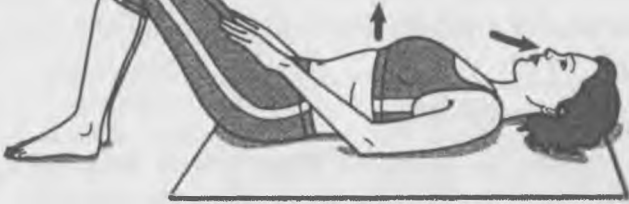
- Kalçalarınızı sıkmayı ve kaldırmayı unutmayın.

Omuzlarınızı, sonra başınızı yavaşça örtünün üstüne bırakacaksınız. Karın kaslarınız gevşediği ölçüde, kendinizi onlar tarafından çekiliyor, asılıyor, serbest bırakılıyor gibi hissetmelisiniz.

Hareketi 5 kere tekrarlayın.

7 NO'LU EGZERSİZ: DİZLERE BAKIŞ

Başlangıç pozisyonu.
Nefes alma.



Nefes verme.
Çene göğüste, baş kalkmış,
kalçalar sıkılmış.



Uyarılar

Her jimnastik seansında:

- **Nefes alacağız**, bunu daha iyi ve etkin biçimde yaşamak için yapacağız.
- Kendimizi günün gerginliklerinden kurtarmak ve iyi hissetmek için **birkaç gevşeme hareketi yapacağız**.
- Biraz **kas çalıştırma hareketi yapacağız**.
- Çalışmamızı **eğlenceli veya gevşetici bir hareketle bitireceğiz**.

Aklınızda tutmanız gereken asıl düşünce, günlük fiziksel kondisyonunuz nasıl olursa olsun kendinizi iyi tanıyarak **jimnastiğinizi mutlulukla yapabileceğinizdir**.

Egzersiz yapmanın daima en kolaydan en zora, en yumuşağından en sertine doğru yöntemleri vardır ama **insanın kendisine eziyet etmemesi, acı verici olmadığı takdirde etkili olmadığı düşüncesini kafasından çıkarması gerekir**. Yorgun ya da ağrılı olduğunda en iyisi en kolay hareketleri yapmaktır. Siz zaten tam formunuzda ve esnekseniz, alçakgönüllü olun ve aynı hareket serisini yapın ama örneğin diz çekme hareketlerini ellerinizin yardımı olmadan yapabilirsiniz (iki dizi aynı anda çekme hareketinde ellerinizi şimdilik kullanabilirsiniz).

Hareketleri doğru olarak yapmak etkiyi artırır.

İkinci Ders

- Küçük örtü.
- Rahat giysi.
- Sırtüstü uzanılmış (ense düz, dizler bükülü, ayaklar zeminde düz).
- Bütün sırt zeminle temasta.

53

1 Nefes (s. 37'ye bakın)

Burundan **sakince nefes alın**, göğüs kafesi ve karın şişerken sırt yerden ayrılmıyor.

Derin bir nefes vererek üflerken kaburgalar iner. Sonra bu pozisyondan yola çıkarak karın kaslarını olabildiği ölçüde göbeğe doğru kasın.

Başlangıçta eski alışkanlıkları bırakmak ve anlamak belki biraz zordur ama sabredin! Bu kendiliğinden, neredeyse siz fark etmeden oluşacak.

Özellikle de karnınızı çukurlaştıracak biçimde içe çekmeyin, yoksa kaslarınızı fazla uzatmış olursunuz.

Nefes vermenin sonunda, kalçayı yukarı doğru kaldırmak için kalçalarınızı sıkmayı aklınıza getirin, bununla karnınızın kasılmasına ek olarak bel bölgeniz (sanki bir şeyi ezmek ister gibi) örtünün üstüne tam olarak dayanır.

2 El dizde (s. 45'e bakın)

Nefes alın ve nefes verirken elinizin yardımıyla ya da yardımı olmaksızın dizinizi göğsünüze yaklaştırın: 5 kere.

Her hareketten sonra başlangıç pozisyonuna dönün.

Yön değiştirin: 5 kere.

3 El çaprazındaki dizde (s. 46'ya bakın)

Hiçbir şey yapmadan **nefes alın**.

Nefes verirken sağ dizinizi sol omzunuza doğru, sol elinizin yardımıyla ya da yardımı olmaksızın çekin: 5 kere.

Değiştirin: sol diz sağ göğüse.

54

4 Eller dizlerde

Nefes verirken, karın kaslarınızı olabildiğince sıkarken ve omurganızın üstünde hafifçe yuvarlanırken dizlerinizi göğsünüze doğru çekin: 5 kere.

5 Omuz başları (s. 49'a bakın)

Zor olmadığını sanıyorum.

Bir omuz: 5 kere öne, 5 kere arkaya.

Diğer omuz: 5 kere öne, 5 kere arkaya.

İki omuz bir arada: 5 kere öne, 5 kere arkaya.

6 Dizlere bakış (s. 49'a bakın)

Eller üst bacakta, bacaklar bükülü, ense düz.

Hiçbir şey yapmadan **nefes alın**.

Karın kaslarınızın kısılmasının çekişine kendinizi iyice bırakarak nefes verin. Kalçalar sıkılmış. Basen bölgesi hafif yukarda, çene hafifçe göğsünüze dokunuyor. Zemine geri dönün.

7 Dizlere bakış, eller başın altında

Bu egzersiz bir öncekine benziyor ama daha sert. Karın kasları direnç çalışmasının ağırlığını artırmaya ilişkin.

Sırtüstü uzanılmış, bacaklar bükülmüş (ama birbirinden fazla ayırık değil).

Sırt iyice düz, eller kafatasının dibinde (boynun altında değil).

Bu kez kaslarınızdan yalnızca gövdenizin üstü kısmını değil, kollarınızın ağırlığını da çekmesini isteyeceksiniz.

Çiçeği kokladığınızı düşünerek burundan daima ağır ağır nefes alın. Göğüz kafesini iyice şişirin.

Derin bir nefes vererek başlayın, sonra karın kaslarınız sıkılmaya başladığında dikkatinizi ne olduğuna verin: **başınızın ve kollarınızın dizlerinize doğru çekildiğini hissetmelisiniz.**

7 NO'LU EGZERSİZ: DİZLERE BAKIŞ, ELLER BAŞIN ALTINDA



DİKKAT: Oturmaya çalışmayın, hız kazanmak için başınızı öne fırlatmayın; karın kaslarınızın kısılması durduğunda siz de durun, dirseklerinle itmeyin.

Egzersiz bittiğinde, kaslarınız gevşedikçe ağır ağır başlangıç pozisyonuna dönün, önce omuzlar, sonra ense ve başınız yerle temas etsin (çene hep içerde).

8 Bir bacakla pedal hareketi

Önce bir bacak sonra diğeriyle yapılacak bir egzersiz; pedal çevireceksiniz ama hareketi iyice inceleyebilmek ve hoşunuza gitmesi için bir tek bacakla yapacaksınız.

Diğer bacak bükülmüş ve alışılageldiğiniz gibi yere düz basacak.

Özel bir şekilde değil istediğiniz gibi nefes alacaksınız. Ense düz, sırt yere iyice düz uzanacak ve bütün egzersiz boyunca **bel bölgesi zeminden ayrılmayacak.**

- **Başlangıç:** Sağ bacak bükülmüş, diz göğüs yakınında bükülmüş, ayak bileği bükülmüş (bacakta üçlü bükülme).
- Dizi düzleştirip ayak bileğini gererek hareketi ayak parmaklarına kadar uzatıp sağ bacağı açın.
- Açtığınız bacağı bükülü duran bacadaki dize kadar indirin (daha aşağı değil). **Bacağı karın kaslarınızla tutun.**
- Egzersize tekrar başlamak için ayak bileğinizi tekrar bükerek düzleşmiş dizinizi göğsünüze doğru bükün (ayak parmaklarınızın ucunun bir pedalın ayak çengelinden geçtiğini hayal edin).

Hareketi önce bu yönde **5 kere** yapın sonra tam tersi yönde sanki hareketin açılışymış gibi tekrarlayın.

Bacak ve bilek gergin olarak önce bacağı kaldırın, şimdi dizi dikey olarak uzatın, sonra bileği bükün, diziniz tekrar göğsünüze doğru gelsin.

5 tekrar yapmak üzere bacağı uzatın.

8 NO'LU EGZERSİZ: BİR BACAKLA PEDAL HAREKETİ





9 Yumurta

Dersimizi bu gevşeme hareketiyle bitiriyoruz.

Sırtüstü uzanılmış, ilk dersteki egzersizde olduğu gibi eller iki dizinizde, ense ve sırt yere düz uzanmış.

- Hiçbir şey yapmadan **nefes alın**.
- Kaburgaları olabildiğince alçaltarak nefes verin ve karınınızda kasılma olduğunda, karın kaslarının kısılmasına eşlik ederek dizleri göğsünüze çekin.
- Sonra yavaşça, hiç acele etmeden, baş yavaşça kalkar ve alnınız dizlerinize yaklaşır (çene değil alın).

Eğer alnınız dizlerinize değerse ne iyi, ama değmezse de önemli değil, bu yakında olacaktır. Önemli olan bu değil. Tek önemli olan, biraz hayal gücüyle yatay bir yumurtaya benzetilebilecek olan **duruşunuzu bozmamanız**. Ve nihayet sırtınızın yerle temasının bozulmamasını söyleyeceğim, o zaman kusursuz olacak.

9 NO'LU EGZERSİZ: YUMURTA



...sonra alın dizlere yaklaşıyor.



Üçüncü Ders

- *Küçük örtü.*
- *Rahat giyim.*
- *Sakin bir köşe.*
- *Rahatça sırtüstü uzanılmış.*

1 Omuz başları (s. 49'a bakın)

Elinizi omzunuza koyun ve ağır ağır, yumuşak biçimde, dirseğinizi özgür bırakmadan iyice farkına vararak **canınızı acıtmadan** olabildiğince yuvarlak halkalar çizin.

5 kere bir yönde, 5 kere aksi yönde, sonra diğer kola geçin.

2 El dizde (s. 45'e bakın)

- **Derin nefes alın.** Göğüs kafesinizi iyice şişirin.
- Göğüs kafesinizi sonuna dek alçaltarak **nefes verin** (iç çektiğinizi hayal edin, bu bir ipucudur) ve dizinizi yavaşça ama sıkıca göğsünüze çekin; diz ve eli başlangıç pozisyonuna getirin.

İki kez bacak değiştirerek 5'er kere yapın.

3 El çaprazındaki dizde (s. 46'ya bakın)

Nefes verirken, başka hiçbir kasınızın karışmasına izin vermeyip kalçalarınızı sıkarken dizinizi çaprazındaki omzunuza çekin.

5 kere, sonra bacak ve el değiştirin.

4 Eller dizlerde (s. 47'ye bakın)

Sırt ve ense düz, çene içerde.

*Pozisyonu koruyabilmeniz için önce doğru biçimde yerleşin sonra kendinize bir işaret noktası (tavan-
daki bir leke vs.) belirleyin. Bakışınızı o noktaya
sabitleyip orada tutmaya çalışın.*

- Sakin bir şekilde **nefes alın**.
- Karın kaslarınızı sanki göbek çevresinde toplamak istemişsiniz gibi gererek **derin bir şekilde nefes verin** ve aynı zamanda dirseklerinizi hafifçe uzaklaştırırken ve kalçanızı yavaşça kaldırırken iki dizinizi göğsünüze doğru çekin.
- Ellerinizi dizlerinizde bırakarak gevşeyin.

5 kere.

5 Dizlere bakış (s. 49'a bakın)

Eller bacakların başlangıcında.

- Derin **nefes alın**.
- **Çene içerde, nefes verirken elleri dizlere doğru kaydırın, sonra başlangıç pozisyonuna dönün.**

5 kere.

**6 Bir bacakla pedal hareketi,
sonra iki bacakla (s. 56'ya bakın)**

**7 Dizlere bakış,
eller başın altında (s. 55'e bakın)**

5 no'dakiyle aynı egzersiz, ama baş ve kolların ağırlığını dirseklerle itmeden karın kaslarıyla kaldırma.

8 Diz alına doğru

Kollar önce gövdenizin yanında, sonra durumunuza göre başın altında.

a) Kollar gövdenin yanında

- Burundan derin **nefes alın**.
- Ağızdan **yavaş yavaş nefes verin**, dizlerden biri alnınıza doğru yaklaşırken karın kaslarınızı sıkın.

5 kere bir bacak, 5 kere diğer bacak.

Egzersiz yaparken dirseklerinizden güç almamaya, **kalçalarınızı kaldırmamaya dikkat** edin. Hareketin çoğunu, göğsünüze olabildiğince yaklaşan diziniz yapar.

8 NO'LU EGZERSİZ: DİZ ALINA DOĞRU

Nefes alma.
Başlangıç pozisyonu.



a) Nefes verme.
Çene göğüste.
Diz ve alın karşı karşıya.



b) Nefes verme.
Eller başın altında.
Diz ve alın karşı karşıya.



b) Eller başın altında

Karın kaslarınız için biraz daha zor bir hareket. Nefes verirken, ellerdeki baş kalkıp alın dize yaklaşırken, diz göğüse yaklaşıyor. Egzersiz sırasında dirseklerle çekmemeye dikkat edin.

5 kere bir bacak, 5 kere diğer bacak.

Dinlenme.

9 Dizler göğüse doğru

- Kollar gövdenizin yanında, hiçbir şey yapmadan **nefes alın**.
- Derin bir şekilde **nefes verin**; kaburgalar alçaldığında iki dizi göğsünüze doğru kaldırın.

Ayaklar yerden kalkarken **bel bölgesini zeminden ayırmamaya** özen gösterilir. Sorunsuz şekilde yapabileceğiniz kadar büküldükten sonra kaslarınızı yavaş yavaş gevşetiyorsunuz ve ayaklar tekrar zemine iniyor.

Egzersizin hiçbir anında karın kaslarınızın kontrolünü kaybetmiyorsunuz çünkü aksi halde bel bölgesi zeminden uzaklaşır.

Bunu başarmak için küçük bir ipucu: Önceleri bacaklarınızı kaldırmakta zorlanırsanız, önce bir bacağınızı sonra diğerini kaldırıp hareketi iki diz yan yana gelince bitirin.

Ve dinlenmek için hatırlatma: Hareketin kontrolünü kaybetmeye başladığınızı hissettiğiniz ana kadar iki bacağınızı gevşetin ve o zaman önce bir bacağı sonra diğerini eski haline döndürün.

ÖNEMLİ NOT: Ancak ayaklarınız tekrar yere değdiğinde nefes almalısınız.

9 NO'LU EGZERSİZ: DİZLER GÖĞÜSE DOĞRU

Nefes alma.

Başlangıç pozisyonu.



Nefes verme.

Sırt yere yapışmış, iki diz göğüse yaklaşıyor.



Nefes vermenin sonu.

Ayaklar yere geri dönüyor.

Bel bölgesi zeminle eksiksiz temasta.



Her egzersizden sonra doğru şekilde başlangıç pozisyonuna dönün. Başınızı hafifçe sağa sola döndürerek boynunuzu gevşetin. Egzersiz 5 kere uygulanır. Sonra biraz dinlenilmeli.

Ayakları dinlendirmek için
"küçük bir numara".



10 Omuz başları (s. 49'a bakın)

Her kol, önce bir yönde sonra diğer yönde.

11 Denizkızı

Kollar gövdenin yanında, avuç içleri göğüse doğru, ense düz, dizler bükülmüş, ayaklar zeminde.

- Hiçbir şey yapmadan serbest **nefes alın**.
- İki dizi aynı anda aynı yöne döndürürken nefes verin, göğüs kafesi zeminden uzaklaşmasın, bacaklar ayrılmasın.
- Nefes vermenin sonunda kalçalarınızı yapabildiğiniz kadar sıkın.
- Bel bölgenizi zemine kuvvetle dayayarak kalça bölgenizi kaldırın.
- Bacaklarınızı başlangıç pozisyonuna kaldırın.

5 kere bir tarafa, 5 kere diğer tarafa.

11 NO'LU EGZERSİZ: DENİZKIZI



Nefes verme.

Sırt zeminle tam temasta. Ayaklar bitişik. Dizler bitişik olarak eğiliyor.



Eğer egzersiz sırasında nefesiniz yetmiyorsa, dizlerinizi yana indirdikten hemen sonra yeniden yükseltmeden küçük bir nefes alabilirsiniz.

Olabilecekler:

- Hareket etmeden nefes alın.
- Bacakları indirirken nefes verin.
- Hareket etmeden nefes alın.
- Dizleri yükseltirken nefes verin.

Bu dersi yeniden omuz başlarıyla bitiriyoruz:

Eller aynı anda omuzlarda, yumuşak ve geniş hareketler yapın. Kendinizi gevşetin ve hareketi istediğiniz yönde istediğiniz kadar tekrarlayın.

Dördüncü Ders

Örtünüzü alın ve kendinize 5 ila 10 dakika ayırın. Eğer tüm egzersizleri yapacak zamanınız yoksa istediklerinizi yapın. Bir sonraki seansta eksikleri tamamlarsınız.

Önemli olan, buna her gün biraz zaman ayırmamız.

69

1 Nefes (s. 37'ye bakın)

Sakin, huzurlu şekilde 2 ya da 3 nefesle başlayın.

2 Omuz başları (s. 49'a bakın)

Bedenin üstü kısmını **omuzları döndürerek** gevşetin.

Önce bir kol sonra diğeri, **3 kere öne, 3 kere arkaya.**

3 Eller dizlerde

Aşağıdaki bel omurlarını gevşetin. Ellerinizi iki dizinizde, başınızı oynatmadan, iki dirseği hafifçe uzaklaştırarak, nefes verirken dizlerinizi göğsünüze çekin.

3 kere.

4 Dizlere bakış (s. 49'a bakın)

Karın kaslarınızı **dizlere bakarak** çalıştıralım.

a. Eller bacakların üst kısmına yerleşmiş olarak bir şey yapmadan **nefes alın**.

Ellerinizi dizlerinize kaydırırken **nefes verin** ve karın kaslarınızı kasarak başınızı kaldırın (çene göğüste).

b. Biraz daha yoğunu: İki el ensede, bir şey yapmadan **nefes alın**.

Kaburgaları alçaltarak nefes verin (onları aşağıda tutacaksınız) ve iç karın kaslarınızı sabit nokta olarak alıp, gövdenizin üst kısmını, başınızı, kollarınızı ve biraz da göğüs kafesini dizlerinizi görene kadar karın kaslarınızı çalıştırarak kaldıracaksınız, ense düz kalacak.

5 El çaprazındaki dizde (s. 46'ya bakın)

Bu egzersizi de daha önce sorunsuz olarak öğrendik.

Bir şey yapmadan **nefes alın**.

Elbette kaburgaları indirerek nefes verin ve zorlanmadan dizinizi çaprazındaki omzunuza yaklaştırın, yani hareket etmeyen bacağınıza yüklenmeyin, yerdeki topuğunuz hareket etmesin, vücudunuzu döndürmeyin.

Nefes almadan önce başlangıç pozisyonuna geri dönün ve hareketi tekrarlayın: Her iki yanda 3 kere.

6 Bir diz alına doğru (s. 63'e bakın)

a. Basit olarak: Kollar gövdenin yanında **nefes alın**, sonra **yalnızca karın kaslarınızı çalıştırarak** bir dizinizi alınıza yaklaştırırken (değmeyi denemeyin) **nefes verin**.

Başlangıç pozisyonuna geri dönün: 3 kere bir taraf, 3 kere diğer taraf.

b. Eller başın altında (kollar da hareketi izlerken) aynı şeyi dizinizle alnınız yüz yüze gelecek şekilde tekrarlayın. Başlangıç pozisyonuna geri dönerken kaslarınızı gevşetin: Her iki yanda 3'er kere.

UYARI: Önemli olan diz ve alnın birbirine değmesi değil, yapabileceğinizin en çoğunu, rahatsızlık olmadan, duruşunuzu bozmadan, acı duymadan yapmanızdır.

Kaslarımızı ve zihnimizi biraz dinlendirelim.

7 Pedal çevirme (s. 56'ya bakın)

Yalnız bir bacakla serbest nefes alarak pedal çeviriyoruz ve uzattığımız bacağı 120 derecenin (hareket etmeyen dizin pozisyonu) altına düşürmemeye özen gösteriyoruz.

Topuk, diz ve kalça iyice uyumlu olarak, ne kadar süre yapabilirseniz, gezinti yaparmış gibi bacağı öne ve arkaya çeviriyorsunuz.

8 Denizkızı (s. 67'ye bakın)

Dizler bükülmüş, ayaklar kalçalara yakın şekilde zemine düz basarak, ense düz, kollar gövdenin yanlarında, omuzlar gevşek, örtünüzün üstünde dümdüz uzanıyorsunuz.

- Sakince **nefes alın**.
- Dizlerinizi bir tarafa eğerken **nefes verin**, ayaklarınız hep aynı yerde kalsın, gövdenizin üstü kısmı hiç hareket etmesin ve yapabildiğiniz kadar eğin.

- Bir şey yapmadan o pozisyonda **nefes alın**.
- Karnınızı, kalçalarınızı iyice sıkarken **nefes verin**, bel bölgenizi zemine iyice yapıştırarak kalçalarınızı kaldırın ve iki diziniz bitişik olarak başlangıç pozisyonuna geri dönün.

Değiştirmeden **3 kere** bir tarafa **3 kere** diğer tarafa yapın.

9 Diz çaprazındaki dirseğe doğru

El başınızın altında (kafatasınızın dibine yerleşmiş).

Ense düz, çene içerde.

Dizler bükülmüş ve ayaklar yere dümdüz basıyor.

- Bir şey yapmadan **nefes alın**, göğüs kafesinizi şişirmek değil de ciğerlerinize havayı cömertçe doldurmak için.
- **Nefes verin** (derin bir soluk verişle kaburgalarınızı alçaltmayı unutmadan) ve bunu yaparken, göğsünüzün üst kısmını karın kaslarının gücüyle kaldırarak ve dizinizin dış yüzünü dirseğinizin dışıyla karşılaştırmaya çalışarak bir dizinizi çaprazındaki dirseğe yaklaştırın.

Sonra **bacağınızın inişini biraz tutarak** yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

Her yanda 5'er kere.

9 NO'LU EGZERSİZ: DİZ ÇAPRAZINDAKİ DİRSEĞE DOĞRU

Nefes alma.

Başlangıç pozisyonu. Eller başın altında, ense düz.



Nefes verme.

Dizin dış yüzeyi çaprazındaki dirseğin dış yüzüne doğru.



73

ÖNEMLİ NOT: Göğüs kafesi ve omuzların yerdeki eksenini değiştirmemeye ve dirsekle zorlamamaya özellikle dikkat edin. Baş ve dirseğin karın kasları yardımıyla hareket ettiğini hissetmeniz gerek: o halde omuz biraz kalkar.

10 Dizler ve baş birbirine doğru

Bedeninizin başlangıç pozisyonunu zaten öğrendiniz. Eller baş altında, dirsekler canınız acımayacak şekilde zemine doğru iyice geride, dizler bükülmüş, ayaklar zemine düz basıyor.

10 NO'LU EGZERSİZ: DİZLER VE BAŞ BİRBİRİNE DOĞRU



Nefes verme.
Bir dizin diğerinin
ardından kaldırılması.



Nefes vermenin sonu.
Dizler bitişmiş olarak
başla birbirine doğru
yaklaşıyor.



- Bir şey yapmadan **nefes alın**.
- Kaburgaları indirerek **nefes verin**, sonra bel bölgesini zeminden ayırmadan çok yavaşça iki dizinizi kaldırın ve

göğsünüze doğru yaklaştırın. Baş ve kollar, karın kaslarınızın sıkıştırılmasıyla dizlere yaklaşırken onları birbirine değdirebilirsiniz ama bu çok zorlamayla olmamalı.

- Bel bölgesini zeminden oynatmadan başlangıç pozisyonuna dönün.

Eğer başta egzersizi doğru olarak yapmak size zor görünürse (**çünkü doğru biçimde yapmak önemlidir!**) daha önce de yaptığımız gibi ayaklarınızı teker teker kaldırıp birleştirin. Bel bölgesi zeminde iyice yerleşmiş olmalı, aksi halde acı verici olur!

Ayrıca başınızı dirseklerinizin zorlamasıyla kaldırmaktan kaçının.

Egzersiz 4 kere yapın.

11 Gevşek yay

Sırt yerle dümdüz temasta.

Bir diz dik açıyla bükülmüş, ayak havada, bir eliniz bükülmeden bacağın arkasında (elin orada olması bacağı çekmek için değil, pozisyonun doğruluğunu kontrol etmek için). Diğer bacak bükülmüş ve ayak yere düz basıyor.

Diğer kol vücudunuzun yanında uzanıyor.

11 NO'LU EGZERSİZ: GEVŞEK YAY





Nefes verme.
Bacak dikey uzatılmış.
Kalçalar zeminde. Ense düz.

- Bir şey yapmadan sakince nefes alın.
- Bacağınızı **hiç zorlamadan, acı duymadan, diğer bacadan ve yere basan ayaktan destek almadan ve topuğunu kaldırmadan** yukarı kaldırırken **nefes verin**. Hareketi yaptıktan sonra bacağınızı yumuşak bir biçimde sertlik ve ani hareket yapmadan aşağı indirin.

Bütün hareket boyunca eliniz bacağınızda olacak, her bacakla 5'er kere.

"Küçük ipucu": Hareketin sonunda topuğunuz kalçanızda zıplıyor gibi hissetmelisiniz.

12 Yumurta (s. 58'e bakın)

Sırtüstü uzanın, ense düz.

- Dizleri iki elle tutun, kollar gergin, butlar neredeyse dikey.
- İyice derin bir **nefes alın**.

- Kaburgaları indirerek, karın kaslarınızı sıkarak dizlerinizi kollarınızla başınıza doğru çekerken (dirsekler hafifçe ayırık) **nefes verin**. Acı hissetmeden dizlerinizi alınınıza değdirmeye çalışın. Bugün olmazsa önemli değil, nasılsa yarın olacak!

En önemli şey seansın sonunda kendinizi mutlu ve hafif hissetmeniz ve yorgun hissetmemeniz.

Beşinci Ders

UYARILAR

Dördüncü ders belki de biraz uzun oldu ve bu durumda tümünü aynı gün yapmamış olabilirsiniz.

Acelemiz yok; bir öncekini iyice anlamadan ve benimsemeden sonraki derse geçmemeliyiz.

Bu yüzden derslerin başlangıcında egzersizleri bir kez tekrarlıyoruz. Böylece bu basit ama daha önce bildiklerinizden farklı ilkeler sizde yavaş yavaş yer edecek ve durumunuzu yavaş yavaş düzelteceksiniz.

Önceki dört derste iki grup karın kasını düz karın kasları ve (büyük ve küçük) oblik kasları doğru şekilde çalıştırmayı öğrendik.

Bugün üçüncü ve son karın kası olan (en derinde olan ve karın boşluğunu kapatan) transvers kası üzerinde çalışacağız. İsminden de anlaşıldığı gibi (transversal=enlemesine) vücut hatlarına göre yönü eninedir.

Esname

Öncelikle ilk dersteki esneme egzersizlerimizi, sonra transvers kasımızı ele alacağız.

1 Nefes (s. 37'ye bakın)

Örtünüz üzerinde sırtüstü uzanıyorsunuz, bacaklar bükülmüş ve ayaklar yere düz basıyor.

Sakin bir şekilde, bu en doğal ve hayati hareketin aşamaları üzerine tüm dikkatimizi toplayarak ve vücudumuzda neler olduğunu gözlemleyerek **nefes alalım**.

Artık, göğüs kafesinizi şişirmeyi ve karnınızı sıkma-
dan önce kaburgalarınızı indirerek nefes vermeyi, ba-
sen bölgenizi kaldırmak için kalçalarınızı kasarken ka-
rın kaslarınızı biraz daha sıkmayı **unutmayacağınızı**
ümit ediyorum.

2 Omuz başları (s. 49'a bakın)

Önce her kol 5 kere öne, 5 kere arkaya. Sonra iki kol aynı anda 5 kere öne, 5 kere arkaya.

3 El çaprazındaki dizde (s. 46'ya bakın)

• *Sırtüstü uzanın, bir bacak bükülmüş, ayak yere düz basıyor, eliniz çaprazındaki dizde **nefes alın**.*

• Basen bölgenizi oynatmadan dizinizi çapraz yöndeki omuzunuza yaklaştırırken **nefes verin** ve tekrar nefes almadan önce başlangıç pozisyonuna geri dönün. Her iki yanda 3'er kere.

4 Eller dizlerde (s. 47'ye bakın)

• Önceki hareketle aynı pozisyonda başlanıyor: *ense düz, eller iki dizde.*

• **Nefes alın.**

• Başınızı kaldırmadan iki dizinizi göğsünüze doğru çekerken, bacaklarınızı pazılarınızla çekmek ve omuzları oynatmamak için dirsekler ayrılıyor.

Yapabildiğinizin en iyisini yapmaya çalışın, dizlerinizi bırakmadan başlangıç pozisyonuna dönün.

5 kere.

5 Pedal çevirme (s. 56'ya bakın)

Bir bacak dinlenmede, kol vücudun yanında uzanmış, sert nefes.

Tek bacağınızla öne ve arkaya doğru ayrı ayrı ortalama 5'er kere havada keyifle pedal çevirin, sonra bacak değiştirin.

Özellikle de gerdığınız bacağı yere çok yaklaştırmayı düşünmeyin, yere doğru uzanmış bacakların karın kaslarını kısaltmak yerine uzattığını ve size şişmiş karın kasları yani çıkık karın kazandırdığını düşünün.

6 Diz altına doğru, eller başın altında (s. 63'e bakın)

• **Nefes alın.**

• Kaburgalarınızı iyice indirirken **nefes verin** (ama artık tamamdır bunu tek başlarına yapıyorlardır!) ve karın kas-

larınızı sıkarken, dirseklerden destek almadan, kalçaları kaldırmadan dizinizi alnınıza yaklaştırın ve yavaş yavaş başlangıç pozisyonuna dönün.

Her bacakla 3'er kere.

7 Diz çapraz dirseğe doğru (s. 72'ye bakın)

Eller başın altında, dizler bükülmüş, ayaklar yere düz basıyor.

- Derin, uzun uzun **nefes alın**.
- Bedeninizi yerinden oynatmadan ve dirsekten destek almadan, dirseğiniz ve çapraz yönündeki dizinizi birbirine yaklaştırırken **nefes verin**.
- Tekrar **nefes almadan** önce kaslarınızı birbiri ardından gevşeterek yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

Her iki yanda 3'er kere.

8 Eksiksiz gevşek yay

a) Bir bacak (s. 75'e bakın)

Sırtüstü, bir bacak kalçaya 90 derece, diz bükülmüş, el bacağın altına koyulmuş (destek olarak), diğer bacak bükülmüş, ayak yere düz basıyor.

- Bir şey yapmadan **nefes alın**.
- Bacağı yukarı doğru uzatırken **nefes verin**, diz olabildiğince bükülmüş olsun (tabii canınızı acıtmadan).
- Dizi gevşek bırakarak ayağınızı kalçanız üstünde zıplatın.

Her bacakla 3'er kere yapın.

"Küçük ipucu": Çekilip bırakılan bir yayı düşünün.

b) İki bacak birlikte

Sırtüstü, ense düz, çene içerde, bacaklar bükülmüş, ayaklarınız yere düz basarak uzanın. Elleriniz bacakların yan tarafında olsun.

- Bir şey yapmadan **nefes alın**.
- Kaburgaları iyice indirerek **nefes verin**, yere dümdüz temas eden sırtınızı oynatmadan dizleri göğüse yaklaştırın.
- Bu pozisyonda kıpırdamadan durup yeniden **nefes alın**.
- Bacaklarınızı dikey olarak uzatırken **nefes verin**.
- Bugün yapabildiğinizin en iyisini yapın, ayaklarınızı kalçalar üzerine bırakın.
- Tekrar nefes almadan önce ayaklarınızı yere koyup dinlenin.

Ellerinizin, bacaklarınızda hep aynı, neredeyse dik pozisyonda hareketlerinizi denetlemek için bulunduğunu düşünün.

3 kere daha tekrarlayın.

8B NO'LU EGZERSİZ: İKİ BACAĞIN GEVŞEK HAREKETİ





Transvers kasının çalıştırılması

9 Yan yatma

İşte yeni bir pozisyon!

– Bir yana yatılmış, olabildiğince göğüse yaklaşmış ve iyice bükülmüş diz yere düz olarak geliyor.

– Üstteki bacak yumuşak şekilde uzatılmış, yerdeki ayağa dayanıyor.

– Alttaki kol katlanmış, dirsek önde, baş yastık gibi üst kol üzerine uzanmış.

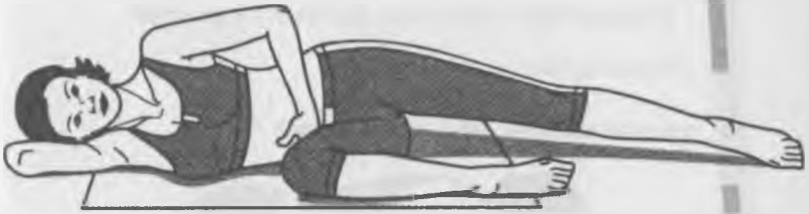
– Üstteki kol katlanmış, el karnın alt kısmına konmuş.

- Rahat, geniş bir **nefes alın**.
- Şimdiye dek kazandığınız alışkanlıkları korumayı deneyerek **nefes verin** yani:
- **Kaburgaları iyice indirin.**
- **Karnınızı içe çekmeyin ama iyice sıkın.**
- **Kalçalarınızı iyice sıkın.**

Ve sırtınızı oynatmadan, karnınızı biraz daha sıkarak üstte duran elinizden ayırmayı deneyin ve tekrar nefes almadan önce gevşetin.

5 kere. Yön değiştirin ve tekrar **5 kere.**

9 NO'LU EGZERSİZ: YAN YATMA



Nefes alma. Doğru pozisyon.

10 Dört ayak üzerinde

Tekrar pozisyon değiştiriyoruz.

Bu kez de dizlerinizde ya da sırtınızda rahatsızlık hissetmemeniz koşuluyla dört ayak üzerindeyiz. Eller omuzlara paralel olarak eller ve dizler üzerinde iyice yerleşin:

- Dizler kalçalara göre dikey;
- Ağırlığınız her iki yanda iyi dengelenmiş;
- Çene içerde, ense düz;
- Bakışınız zemine dikey.

- Hiçbir şey yapmadan karnınızı şişirerek **nefes alın**.
- Önce göğüs kafesinizi indirerek, sonra karnınızı sıkarak **nefes verin**.

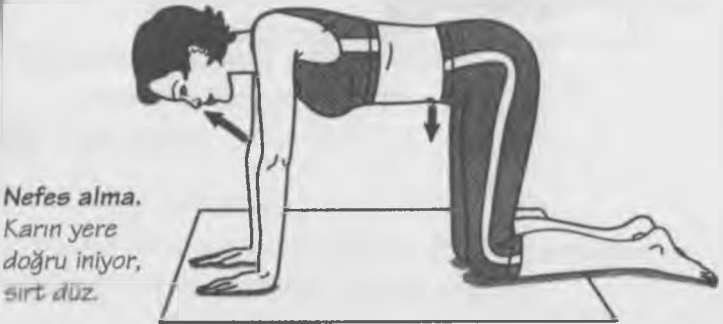
Özellikle de karnınızı içinize çekmeyin. Sanki karnınız geniş bir kemerle sarmalanmış gibi bütün kaslarınızı ortaya doğru toplayın.

- Kalçalarınızı **sıkın**.
- Tekrar nefes almadan önce **hepsini gevşetin**. Sırtınız, ne olursa olsun hep düz kalsın, içe göçmesin.

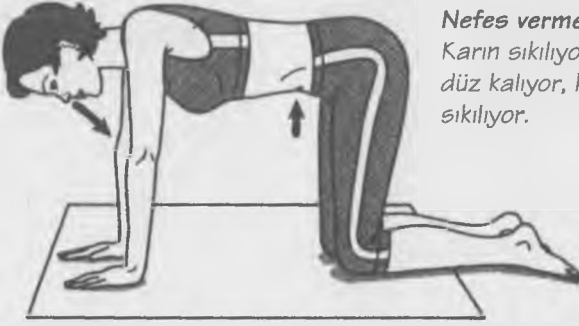
Yalnızca karın kaslarınız kasılsın ve gevşesin.

5 kere tekrar.

10 NO'LU EGZERSİZ: DÖRT AYAK ÜZERİNDE



Nefes alma.
Karın yere
doğru iniyor,
sırt düz.



Nefes verme.

Karın sıkılıyor. Sırt düz kalıyor, kalçalar sıkılıyor.

İpucu: Eğer ayak bileklerinize size rahatsızlık veriyorsa ayaklarınızın altına küçük bir yastık ya da katlanmış bir havlu koyun.

İşte büyük bir adım attık ve artık karın bölgesindeki kasların tümünü çalıştırmayı biliyoruz.

Altıncı Ders

Örtünüzün üstüne uzanın ve artık başka hiçbir şeyle ilgilenmeyin.

1 Nefes (s. 37'ye bakın)

Eksiksiz, iyice derin ve rahat 3-4 nefes çalışması.

89

2 Omuz başları (s. 49'a bakın)

Her defasında bir omuzu döndürme.

5 kere öne, 5 kere arkaya.

3 El dizde (s. 45'e bakın)

- Bir şey yapmadan **nefes alın**.
- Dizinizi kolunuz yardımıyla olabildiğince çekerek **nefes verin**.
- Başlangıç pozisyonuna geri dönün.

Her iki yanda 3'er kere.

4 El çaprazındaki dizde (s. 46'ya bakın)

Önceki egzersizle aynı şekilde ve aynı ritimde ama dizin yönü düz olacağına çapraz.

Her iki yanda 3'er kere.

Daima harekete geçmeden nefes alınmalı ve çalışmayı yaparken nefes vermelidir.

5 Eller dizlerde (s. 47'ye bakın)

Her el nefes verirken olabildiğince göğsünüze çektiği bir dizinizi tutuyor, sırtın alt kısmı yuvarlaklaşıyor ve olabildiğince uzatılıyor ve geriliyor.

3 kere tekrar.

6 Diz alına doğru (s. 63'e bakın)

Eğer formunuzdaysanız eller başınızın altında, eğer yorgunsanız gövdenizin yanında:

- Sakin bir şekilde **nefes alın.**
- Bir dizinizi alnınıza yaklaştırırken **nefes verin.** Bu ancak karın kaslarınızın sıkılmasıyla gerçekleştirilir.
- Kaslarınızın direnciyle geri dönüşü engelleyerek **başlangıç pozisyonuna dönün.**

3 kere tekrar.

7 Diz çapraz dirseğe doğru (s. 72'ye bakın)

Eller başın altında, dizler bükülmüş, ayaklar yere düz basıyor.

- **Nefes alın.**

• Dirseğinizi ve çaprazındaki dizinizi birbirine yaklaştırırken **nefes verin**; egzersizin yönünün de gösterdiği gibi oblik kaslarınızı çalıştırıyorsunuz.

• İyice yavaş bir şekilde karın kaslarınızı gevşetin, sonra başlangıç pozisyonuna dönün.

Her iki yanda 3 kere.

8 Dizler başa doğru, eller başın altında ya da değil (s. 73'e bakın)

- Sakin bir şekilde **nefes alın**.
- İki dizinizi alnınıza yaklaştırırken **nefes verin**.
- Çok yavaşça **gevşeyin**.

Her iki yanda 3 kere.

9 Yan yatma (s. 84'e bakın)

Nefes alma, göğüse doğru olabildiğince yakın bükülmüş diz zeminde, diğer bacak uzatılmış, bir kol başın altında katlanmış ve dirsek önde.

- **Nefes alın**.
- Sırt çizginizi bozmadan, havaya kalkmadan, karnınızı içinize çekmeden karın kaslarınızı iyice sıkarak **nefes verin**. Karnınızı, sanki onunla yer arasında bir köprü oluşturmak ister gibi olabildiğince sıkmalısınız.
- Yavaşça gevşetin.

Her iki yanda 5 kere.

10 Yan yatma ve eli kaldırma

Önceki hareketle aynı pozisyonda, bir kol başınızın altında, diğer kol uzattığınız bacak üstünde.

- Sakince **nefes alın**.
- Karın kaslarınızı sıkarak **nefes verin** ve kalçanızı elinizle yukarı doğru kaldırın.
- Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

Her iki yanda **3 kere**.

10 NO'LU EGZERSİZ: YAN YATMA VE ELİ KALDIRMA

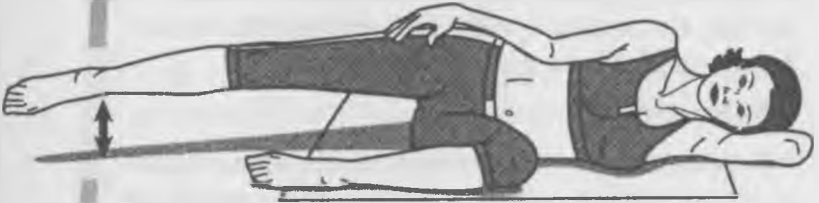
Başlangıç pozisyonu.
Nefes alma.

92



Nefes verme.

Bacak elinizi iterek yukarı kalkıyor.



11 Yan yatarak pedal çevirme

Yan yatmaya devam ederek aynı başlangıç pozisyonunda: başınız alttaki kolun üstünde, üstteki el şimdi doğru pozisyonda bükülmüş dizin üstünde.

- Derin **nefes alın**.
- Üstteki bacağı kaldırırken **nefes verin** ve tek bacakla yatay pedal hareketini yapın.

ÖRNEK: Sol tarafınıza yattığınızda sağ bacağınızı kaldırın, göğsünüze doğru bükün ve öne doğru çevirin.

Bacak öne uzanınca bel bölgesini kesinlikle oynatmayarak bacağı arkaya doğru çekin ve göğsünüze doğru götürmek için orada yeniden bükün ve baştan başlayın.

Her iki yanda 3 kere.

11 NO'LU EGZERSİZ: YAN YATARAK PEDAL ÇEVİRME



Başlangıç pozisyonu.
Nefes alma.



Serbest nefes. Diz göğüse doğru bükülü (1. aşama).

Bacak öne uzanıyor (2. aşama).



UYARILAR: Bu pedal çevirme hareketi için size nasıl uygunsa öyle nefes alıp veriyorsunuz.

Hareketi yaptıktan sonra ters yönde de sürdürün.

Ayak bileğinizi hareket ettirmeyi düşünün.

12 Dört ayak üzerinde (s. 86'ya bakın)

Ellerinizi ve dizlerinizin üstünde iyice yerleşin. Eller omuzlara dikey ve hafifçe içe dönük, dizler kalçalara dikey, ense düz, bakış yerde.

- Karnınızı ve göğüs kafesinizi şişirerek **nefes alın**.
- Göbek çevresinde karın kaslarınızı sıkıp karnınızı küçültmeyi deneyerek **nefes verin**, sonra kalçalarınızı sıkın.

UYARILAR

Karnınızı içinize çekmeyin.

Sırtınızı kamburlaştırmayın.

Karnınızı düşürdüğünüzü hissederek gevşeyin.

5 kere.

12 tekrar Dört ayak üzerinde, topukların üstünde oturma (s. 86'ya bakın)

Öncekiyle aynı egzersiz ama kalça ve karın kaslarınızı sıkıp nefes verirken sanki kalçalarınız sizi topuklarınıza çekiyor gibi, kendinizi arkaya bırakıyorsunuz.

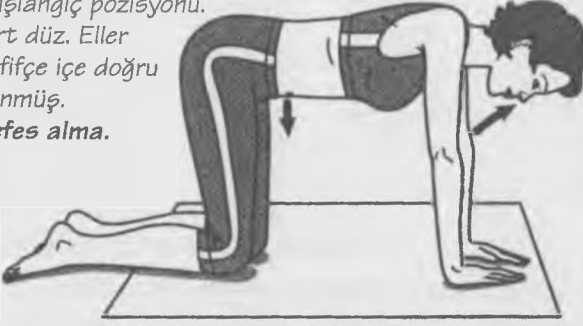
Karnınızdaki gerginliği başlangıç pozisyonuna dönmenden önce gevşetmeyin.

Sonra nefes alarak başlayın.

5 kere.

**12. T NO'LU EGZERSİZ: DÖRT AYAK ÜZERİNDE,
TOPUKLARIN ÜSTÜNDE OTURMA**

*Başlangıç pozisyonu.
Sırt düz. Eller
hafifçe içe doğru
dönmüş.
Nefes alma.*



*Kalçalar topuklara
doğru çekiliyor. Eller
sabit pozisyonda.
Ense serbest.
Nefes alma.*

Yedinci Ders

Kendiniz şunları seçeceksiniz:

a) Tercih ettiğiniz üç gevşeme egzersizi (sırtüstü yatarak). Zorunlu kalça kaldırmayla birlikte iyi bir nefes çalışmasını unutmayacaksınız.

b) İyi yapmayı başardığınız üç kas çalıştırma egzersizi. Nefesinizin ritmine uydurarak üç tekrarlı seriler halinde yapacaksınız.

97

1 Gevşek yay (s. 75 ve 82'ye bakın)

a) Bir bacakla

Sırtüstü uzanmış, el kalçaya doğru bükülmüş bacağın arkasında, ayak havada, diğer bacak bükülmüş ve ayak yere düz basıyor.

- Bir şey yapmadan **nefes alın**.
- Bacağı yukarı çekerken **nefes verin**. Olabildiğince yukarı kaldırdığınızda ayağı kendinize doğru kaldırın.
- Kararlı şekilde **gevşeyin** ama yine de ani olmasın, sanki bir lastik ya da yayı geriyormuş, sonra da gevşeti-yormuş gibi olsun.

Her bacakla 3 kere.

b) İki bacak birlikte

Sırtüstü, ense düz, bacaklar bükülmüş, ayaklar zeminde.

- Sakince **nefes alın**.
- Bel bölgesini oynatmadan iki dizi bir arada göğsünüze doğru çekerken nefes verin. Zorluk çekerseniz önce bir bacağı, sonra diğerini kaldıracaklarınızı düşünün.
- Bir şey yapmadan **nefes alın**.
- İki bacağınızı yukarı kaldırırken **nefes verin**. Dizleriniz olabildiğince gerildiğinde ayaklarınızı bir arada tutup kaldırın, sonra ayaklarınız kalçalar üstüne gelecek şekilde dizlerinizi gevşetin. Sonra ayakları zemine indirin. Sırtınızın zeminle sürekli dümdüz temasta olması için karın kaslarınızı kontrol edin.

3 kere.

2 Dikey halde ayak çırpımlar

Egzersiz önceki gibi başlıyor.

- Bir şey yapmadan **nefes alın**.
- İki dizi göğsünüze yaklaştırırken **nefes verin**.
- Orada **nefes alın**.
- Bacakları dikey olarak uzatırken nefes verin, başlangıçta yapabildiğiniz kadar kaldırırsınız ama kısa süre içinde olması gerektiği gibi başaracaksınız, bu yalnızca sabretmenize bağlıdır.
- Bacaklarınızı yukarı kaldırdığınızda yere göre dikey olup olmadıklarını kontrol edebilmek için ellerinizi kalçalarınızın arkasına yerleştirin. Kendinize uygun şekilde nefes alırken, ayaklarınızı dikey halde öne yani burnunuza doğru, karın kaslarınızı kısaltarak çırpın.

Sonra bacaklarınızı göğsünüze doğru bükacaksınız ve yeniden başlamadan önce ayaklarınızı yere indirip dinleneceksiniz.

2 NO'LU EGZERSİZ: DİKEY HALDE AYAK ÇIRPMALAR

Nefes aldıktan sonra. Nefes verme, bacaklar dikey olarak uzatılmış.



Nefes vermenin sonu. Öne doğru, aşağı yukarı 30° çirpmalar.



UYARILAR

- Acele etmeyin.
- Sakin ve düzenli bir ritim izleyin.
- Bacağı kasmayın, hareket kalçadan yola çıkıyor ama onu da her harekette yerde salınmaya bırakmayın.

- Bedeninizin duruşu mutlaka doğru ve kontrollü olmalıdır.

Güçlük çekmeden yapabileceğiniz iki seride birçok çırpma gerçekleştirin.

3 İki diz birlikte çapraz biçimde dirseğe doğru

Sırtüstü uzanılmış, iki el başın altında, ense düz, ayaklar ve sırt yerle düz temasta, dizler bükülmüş.

- Derin bir **nefes alın**.
- Göğüs kafesinizi iyice indirerek **nefes verin**, karın kaslarınızı sıkmaya başlayın. Bunu yaparken, göğüs kafesinizin üstü kısmını hafifçe kaldırarak, bitişik duran iki dizinizi yavaşça çapraz olarak bir dirseğinize yaklaştırın.
- Tekrar nefes almadan önce yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

3 kere bir yönde, sonra diğer yönde.

3 NO'LU EGZERSİZ: İKİ DİZ BİRLİKTE ÇAPRAZ BİÇİMDE DİRSEĞE DOĞRU

*Başlangıç pozisyonu:
eller başın altında.
Nefes alma.*



Nefes verme.

Bitişik dizler çapraz şekilde
bir dirseğe doğru.



4 Dört ayak üzerinde (nefes alma ve transvers kası çalıştırması) (s. 86'ya bakın)

Yerde dört ayak pozisyonunda durun, ense düz olsun.

- Karnınızı şişirerek **nefes alın**.
- Karın kaslarını sıkarak **nefes verin** sanki karnınız geniş bir kemerle sıkılıyormuş gibi.
- **Karnınızı içe çekmemeyi düşünün!**

5 tekrar.

4 *tekrar* Dört ayak üzerinde, topukların üstünde oturma (s. 86'ya bakın)

Nefes vermenin sonunda arkaya çekildiğinizi hissedin,
sonra başlangıç pozisyonuna dönün.

Karnınız hep sıkılmış olsun, sonra tekrar başlamadan önce gevşetin.

3 kere.

5 Dört ayak üzerinde, bacaklar gergin

Aynı başlangıç pozisyonu, sırt iyice düz, eller omuzlara dik, dizler kalçaya dik ama küçük bir farklılık: ayak uçlarına basılıyor.

- Göğüs kafesi ve karnınızı iyice şişirerek derin **nefes alın**.
- Sıkılan karnınıza bakmak için başınızı eğerken **nefes verin** ve aynı zamanda dizleri yükseltip topukları yere basın ve bacaklarınızı olabildiğince gerin; eller yer değiştirmesin, egzersizin her anında karın kaslarınızı hep sıkın.
- Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.
- Karnınızı gevşetin: baş eski haline dönsün. Dizler yere bassın.
- Tekrar başlamadan önce nefes alın.

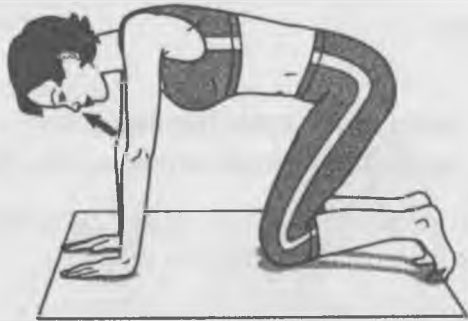
3 tekrar.

5 NO'LU EGZERSİZ: DÖRT AYAK ÜZERİNDE, BACAKLAR GERGİN

Nefes alma.

Başlangıç pozisyonu.

Ayak uçlarına basılıyor.



*Nefes verme.
Karın sıkılmış,
dizler gergin,
topuklar yere
doğru.*



6 Dua pozisyonu

Topuklar üzerine oturulmuş (kramplardan kaçınmak için ayakların altına küçük bir yastık konabilir), eller dizlerde, sırt düz, bel bölgesi yuvarlak.

- Karnınızı ve göğüs kafesinizi iyice şişirerek **nefes alın**.
- Kaburgaları indirerek **nefes verin** ve sonra karnınızı sıkarken ellerinizi dizlerinizden yere kaydırın ve kalçalarınızı topuklardan ayırmadan olabildiğince ileri uzanın. Kulaklarınız kollarınızın arasına girer. Olabildiğince uzanıp gevşeyin.
- Biraz daha uzanmaya çalışırken **nefes alın**, karın kaslarınızı sıkarak nefes verin ve karnınızı, kalçalarınız sıkılmış, sırtınızı ve ensenizi düz tutarak başlangıç pozisyonuna dönün.

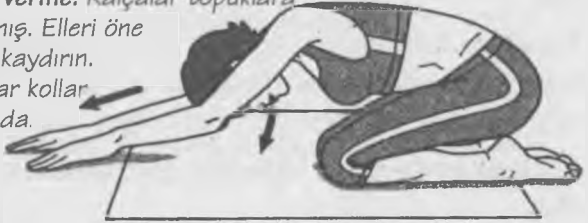
6 NO'LU EGZERSİZ: DUA POZİSYONU

Nefes alma.

Başlangıç pozisyonu, kalçalar topuklar üstünde oturmuş. Sırt düz, eller bacaklarda.



Nefes verme. Kalçalar topuklara yapışmış. Elleri öne doğru kaydırın. Kulaklar kollar arasında.



104

UYARI:

Eğer ilk zamanlarda yukarı kalkarken sırtınıza dayandığınızda sıkıntı yaşıyorsanız, sizi başlangıç pozisyonuna döndürecek ve hareketi yavaş yavaş kontrol edebilmenizi sağlamakla birlikte tekrar doğrulmanın çekiş gücünün karın kasları ve kalçaların işbirliğiyle oluştuğunu hissettirecek ellerinizden destek alın.

Dinlenin...

Hareketi bitirmek ve gevşemek için ellerinizi omuzlarınıza koyun ve bel bölgenizi oynatmadan, yani karın ve kalçalarınız güçlü ve kontrollü olarak, dirseklerinizle öne ve arkaya yumuşak daireler çizin.

Sekizinci Ders

Sırtüstü yatar pozisyondan giderek yan yatma, sonra dört ayak üzerinde durma ve sonra da oturma pozisyonuna geçtik ve diziyi ayakta duruş egzersizleriyle bitiriyoruz.

Ayakta duruş sonda yer alıyor, çünkü bedenin dikey pozisyonda doğru duruşa sahip olabilmesi ve bunu koruyabilmesi için bir süre egzersiz yapmaya ihtiyaç vardır.

Bir aşamayı ancak tam olarak yaptıktan ve kendinizi iyi hissettikten sonra diğerine geçerek günden güne tüm aşamaları atlayacağınız için aşamalar her defasında size kolay gelecek, çünkü bir seansın ya da bir egzersizin etkili olması için acı verici olmasının gerekli olmadığını unutmayın. Diğer yandan, unutmayın ki eğer karın kaslarınız çok uzunsa, onları ancak kısaldıklarında çalışırken hissetmeye başlayacaksınız ve böylece uzunluk iyi hale gelecek.

Yapmaktan hoşlandığımız ve yaparken kendimizi iyi hissettiğimiz egzersizlerle başlayacağız. Her zaman insanın tercih ettiği ya da nefret ettiği bir ya da iki hareket vardır. **Dikkat edin! Genellikle en sevmediğimiz aslında en ihtiyacımız olanıdır.** O halde: Örtümüzü alalım ve dinamik bir şekilde başlayalım:

- **Nefes alalım,** sonra:

- a. Yerde sırtüstü yatma pozisyonunda 4 egzersiz seçelim.
- b. Sonra yan yatma egzersizlerini.
- c. Sonra dört ayak üstünde durma pozisyonundaki egzersizleri.
- d. Sonra, yani şimdi, oturma pozisyonundaki egzersizleri öğrenelim.

Doğru duruş.



Sağlam bir tabure ve küçük bir tahta sandık, karton kutu ya da yüksek bir tahta bulalım.

Önemli olan, dizlerimizin kalça ekleminde biraz daha yüksek olabilmesi ve bel bölgesinde kasılmalar hissedilmemesidir.

1 Tabure üstünde oturma

Ayaklar hafifçe yukarda.

Sırt düz, eğer sırtınızı bir duvara ya da kapı pervazına dayayabilerseniz kusursuz olur.

Ense düz, çene içerde, omuzlar aşağıda.

Kollar gövdenin yanında, sanki her iki elinizde küçük bir çanta varmış gibi.

- Bel bölgesini duvardan ayırmadan ve vücudunuzun geri kalanını hareket ettirmeden, karnınızı şişirerek **nefes alın**.
- Kaburgaları indirerek ve karın kaslarını olabildiğince sıkarak **nefes verin**.

107

2 Tabure üstünde oturarak, bir diz göğüse doğru

– **Transvers kası ve düz karın kaslarının çalışması**

- Yalnızca karnınızı şişirerek **nefes alın**.
- Bir dizinizi göğsünüze yaklaştırırken **nefes verin** ve yavaşça indirin.

– **Transvers kası ve oblik kaslarının çalışması**

- Aynı pozisyon, aynı başlangıç.
- **Nefes alın**.
- Doğru duruşunuzu bozmadan, bir dizinizi çaprazındaki omzunuza doğru yaklaştırırken **nefes verin**.

**2 NO'LU EGZERSİZ: TABURE ÜSTÜNDE OTURARAK
BİR DİZİ GÖĞÜSE YAKLAŞTIRMA**

*Nefes verirken bir dizinizi
göğsünüze doğru kaldırın.*

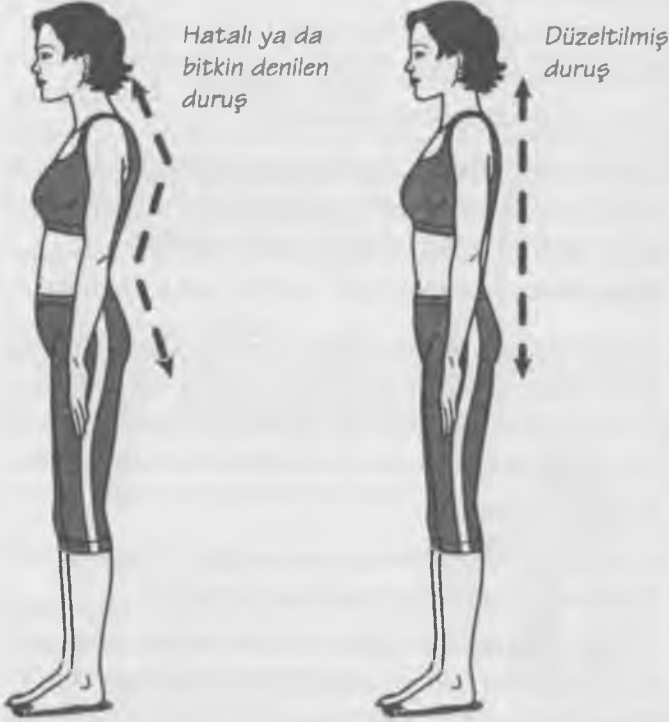


*Nefes verirken bir dizinizi
çaprazındaki omuza doğru kaldırın.*



3 Ayakta duruş pozisyonu

3 NO'LU EGZERSİZ



Eğer mümkünse bir aynanın karşısına geçin, kendi bakışınız en iyi kontrol olacaktır. Ayaktasınız, o halde aşağıdan başlayarak binanızı inşa edeceksiniz:

Ayaklarınız birbirlerinden hafifçe ayrı, paralel bir şekilde yere düz basıyor.

Dizler çıkıntı yapmadan gerilmiş.

Kalçalar gergin (birbirine karşı sıkılmış ve topuklara doğru bükülmüş).

Basen bölgesi arkadan öne kalkmış.

Karın kasları sıkılmış.

Bel bölgesi gerilmiş.

Kaburgalar inmiş.

Kürek kemikleri hafifçe birbirine yaklaşmış.

Omuzlar düşük, hafifçe geriye götürülmüş.

Ense düz, sırtla uyumlu uzanmış.

Çene içerde (enseyle buluşuyormuş gibi düşünmeye çalışın; bu durumda sık sık gıdı çıkmasından söz edilir ama bu tam anlamıyla doğru değil).

Bakış düz.

İyice **nefes alın**, **nefes verin** ve tüm kaslarınızı gevşetirken dinlenin çünkü bu duruşu öğrenmek başlangıçta yorucudur, özellikle de yapımızın temel taşlarının her birini iyice oturtmak için zaman harcadığımızda.

2 ya da 3 kere:

- Hiçbir şey yapmadan, yalnızca göğüs kafesini iyice şişirerek ve karnınızı çıkartarak **nefes alın**.
- Karın kaslarınızı sıkarken ve tüm yapınızı oluştururmayı denerken **nefes verin** (ayna zaman kazandırır). Bir kez baş pozisyonuna ulaşıncaya her şeyi gevşeteceksiniz.

Dinlenme.

4 Çömelme pozisyonu

Ayakta doğru duruş, ayaklar hafifçe birbirinden ayrı, eller eğer yakınında varsa bir eşya ya da bara tutunmuş.

- **Nefes alın.**

- Biraz aşağıdaki bir tabureye oturmak istiyormuşsunuz gibi yaparak **nefes verin.**

Bunun için dizlerinizi öne uzatarak bükeceksiniz; sırtınızı düz tutup kalçalarınızı kaldıracaksınız, bel bölgeniz hafifçe yuvarlaklaşacak (özellikle içe göçmeyecek), topuklarınız yere yapışmayacak ve eğer bunu yapmak içinizden gelirse, bugünkü sınırınıza ulaştığınızda arkanıza dönün.

- Dizlerinizi gererek ve karın kaslarınızı tekrar sıkarak başlangıç pozisyonuna geri dönün.

111

4 NO'LU EGZERSİZ: ÇÖMELME POZİSYONU

*Nefes verme başlangıcı.
Topuklar yerde, dizler öne uzanmış,
karın sıkılmış, kalçalar gergin ve
topuklara doğru çekiliyor.*



Dokuzuncu Ders

Karın kaslarınızdan iyi bir kuşak yapmak için gerekenleri artık biliyorsunuz.

Düzenli olmanın yanı sıra yer örtünüz de sizin yol arkadaşınız olacak.

Yavaş yavaş kitabı bir kenara bırakacak ve zihninizde beliren egzersizleri yapacaksınız.

Eğer şunları iyice aklınızda tuttuysanız asla hata yapmayacaksınız:

- *Nefes almanın temel etken ve başlıbaşına bir egzersiz olduğunu;*
- *Bütün kas çalışmalarının iki nedenden dolayı nefes vermeye dayandığını: elbette nefes almak için, sonra da bir şey yapmak için gayret ederken, düz bir karına sahip olmanın en iyi ve etkili yolu olan karın kaslarınızı kısaltma alışkanlığını kazandırmak ve bundan dolayı da yaşamın her anında bel bölgesini korumak için.*

Bugün daha az kurallı bir plan izleyeceğiz. Şöyle bir seçeneğiniz var:

- **Nefes egzersizi:** 2 ya da 3 kere.
- **Her kas grubu için** istediğiniz bir ya da iki basit egzersizi seçin ve sonra günün yeni egzersizini yapın.

En basitinden daha zorlarına yani daha yoğun kas çalıştırması yaptıranlara giderek egzersizleri yeniden gruplayacağız.

Kas gruplarını birbiri ardından ele alalım:

Düz karın kasları

Onların çalışması bizi öne doğru eğen, kasık kemiğini göğüs kemiğine yaklaştıran hareketlerdir.

- İlk bölümde:

Sırtüstü uzanılmış olarak:

1 Dizler göğüse doğru (baş yerde) (s. 65'e bakın)

2 Dizlere bakış (ayaklar sabit) (s. 49'a bakın)

3 Diz alına doğru
(birbirlerine değecek şekilde) (s. 63'e bakın)

4 İki diz ve baş (s. 73'e bakın)

5 Kalçaya dik açı yaparak dizleri kaldırma
(eller bacaklara konmuş olarak)

- Havanın ciğerlerinize nasıl dolduğunu izlemekten başka bir şey yapmadan, derin **nefes alın**.
- Kaburgaları indirerek ve karın kaslarını çok güçlü biçimde sıkarak **nefes verin**. Ve o zaman bacaklarınızı uzaklaştırmaya çabalayarak ellerinizle güçlü biçimde itin.

Dikkat! Ellerinizin baskısı direnebileceğinizden fazla olmasın ve bu direnci karın bölgenizde (kasık kemiğinden göğüs kemiğine kadar) hissetmelisiniz. Bunu birkaç saniye uygulayın, sonra kaslarınızı gevşeterek başlangıç pozisyonuna geri dönün.

4 kere tekrar.

Başka bir versiyon: Bu daha zor. Sırtüstü uzanıp nefes alın, dizleri dik açı yaparak kaldırırken nefes verin.

Yukarıda açıklanan egzersizin sonunda, ellerinizin baskısını gevşettiğinizde, bel bölgesini oynatmadan ayaklar yere değerken başınız da yere uzanır.

5 NO'LU EGZERSİZ

Nefes verirken, karın kaslarının kasılmasıyla çekilen bacakları itmek için çabalamak.



– İkinci bölümde:

Ayakta doğru duruş pozisyonu.

Omuzlar aşağıda.

Kalça bölgesi bel oyuğunu düzleştirmek için kaldırılmış.

Kalçalar sıkı.

Ayaklar birbirine paralel olarak hafifçe ayrı ve yere düz basıyor.

6 Ayakta duruş pozisyonu (s. 109'a bakın)

- Derin **nefes alın**.
- Bir dizinizi bükerek göğsünüze yaklaştırırken **nefes verin**, sırtınız düz kalsın ve karın kaslarınız maksimum düzeyde sıkılsın.

Her iki bacakla 4'er kere.

7 Öne bükülme, eller bacakların ön yüzüne konmuş

- Başınız aşağıda, ense düz **nefes alın**.
- Çenenizi göğsünüze indirirken, kaburgalarınızı indirerek ve karın kaslarınızı sıkarak **nefes verin** ve karın kaslarınızı bu şekilde kısaltırken elleriniz bacaklarınızın üstünde olabildiğince aşağı kaysın (dizler düz), sonra karın kaslarınızı gergin tutup, göğsünüzü ve başınızı yerlerine döndürerek başlangıç pozisyonuna geri dönün.

Oblik kaslar

Hatırlatma: Üst gövdeyi kalça üzerinde döndüren kaslar yani dizi çapraz omuza yaklaştıran kaslar.

Sırtüstü uzanın:

- 1 Bir diz çapraz omuza doğru.
(baş yerde, ense düz, el gövdenin yanında)
- 2 İki diz çapraz omuza doğru

7 NO'LU EGZERSİZ: ÖNE BÜKÜLME



Nefes verme başlangıcı.
Baş göğüse düşüyor,
eller aşağı iniyor.



Nefes vermenin
sonu. Dikey pozisyona
geri dönülüyor,
eller bacaklardan
ayrılmıyor.

UYARI: Yukarı çıkarken ellerinizi bacaklardan hiç ayırmamalı-sınız. Yukarı kalkarken ani bir silkiniş yapmamalısınız.

3 Bir diz çapraz dirseğe doğru

(iki el de nefes verirken kalkan başın altında,
dirsek dize uzanıyor)

4 İki diz yanlamasına bir dirseğe doğru

5 Denizkızı (ayaklar yerde, iki dizi yere doğru eğin ve başlangıç pozisyonuna geri dönün)

6 İki diz bitişik olarak yanda

Biraz daha zor: Sırtüstü, bacaklar bükülmüş, ayaklar yerde, kollar gövdenizin yanında, avuç içleri yukarı bakıyor.

- Göğüs kafesini şişirerek derin **nefes alın**.
- Karnınızı sıkıp iki dizinizi göğsünüze yaklaştırırken, kaburgalarınızı indirip **nefes verin**.
- Orada iki saniye **bekleyin**.
- Bir şey yapmadan yeniden **nefes alın**.
- Bacaklarınızı, dizler bitişik olarak yanlamasına yere eğerken **nefes verin**, ayaklar yere değmesin.

Aşağıya eğmeye devam etmek için bel bölgenizi bükmeniz, yani kendinize zarar vermeniz gerekiyorsa orada DURUN!

- Olduğunuz yerde **nefes alın**.
- Bacaklarınızı göğsünüze doğru kaldırırken **nefes verin**.
- Bu noktaya varınca, sırtınız düz, karın gergin, ayaklarınızı yere koyup **dinlendireceksiniz**.
- Ve kendinizi **gevşeteceksiniz**.

Egzersiz 3 nefesli. 3 kere tekrar.

6 NO'LU EGZERSİZ: İKİ DİZ BİTİŞİK OLARAK YANDA



7 İki el başın altında, sırt ve ense düz, çene içerde, ayaklar yerde, bacaklar bükülmüş:

- Özgürce nefes alın.
- Karnınızı kasıp kaburgalarınızı indirerek **nefes verin** ve bunu yaparken başınızı kaldıracaksınız ve gövdenizi hafifçe döndürerek dirseğinizin dış yüzünü çaprazındaki dize yaklaştıracaksınız (bacaklar havaya kalkmamalı).

Elbette dokunmaya çalışmayacaksınız, sonra çok yavaş bir şekilde başlangıç pozisyonuna ger döneceksiniz.

Her iki yanda 3'er kere.

8 Ayakta düzgün duruş, eller bacaklarda (s. 111'e bakın)

- Ciğerlerinizi doldurarak burundan nefes alın.
- Bükülen dizi çaprazındaki omuza hafifçe yaklaştıran nefes verin.
- Sonra yerde dayandığınız bacağı oynatmadan başlangıç pozisyonuna geri dönün.

Her iki yanda 3'er kere.

9 Ayakta duruş, kol bacaklar boyunca

Önceki gibi bir kol bedeninin yanında, diğeri önce çaprazındaki bacağın üstünde.

- Bir şey yapmadan nefes alın.
- Karnınızı kasıp kaburgalarınızı indirerek **nefes verin** ve kendinizi öne ve yanlamasına bükerken bedeniniz bacağın dış yüzünde duran ve kayan elinizi olabildiğince iz-

leyecek, sonra eliniz aynı yoldan ve bedeniniz de eski haline dönerken başlangıç pozisyonuna döneceksiniz.

- Yeniden nefes alın.
- Nefes verin.

Her iki yanda 4'er kere.

9 NO'LU EGZERSİZ: AYAKTA DURUŞ, KOL BACAKLAR BOYUNCA

*Başlangıç pozisyonu.
El çaprazındaki bacağın üstünde
Nefes alma.*

*Nefes verme.
El bacağın dış yüzü boyunca
kayıyor.*

Transvers kası

Karın bölgesinin üçüncü kası, en derinde olduğundan bakınca görülmez. Önemi ve konumu yüzünden bir açıdan gerçekten nefes verdirici tek kastır.

Onu yalnızca içorganların yerçekimiyle ortaya çıkan ağırlığının oluşturduğu dirence karşı çalıştırabiliriz.

1. Yan yatmış olarak.
2. Topuklar üstünde ya da bir taburede oturarak.
3. Dört ayak pozisyonunda.

Ana ilke, nefes alırken bu kası hafifçe gevşetmektir. Kaburgaları indirerek ve karnınızı içe çekmeden bu kası olabildiğince küçültmek için sıkarak nefes verin. Onun göbek çevresinde toplandığını ve sertleştiğini hissetmelisiniz.

Onuncu Ders

Artık kaslarınızı nasıl çalıştırabileceğinizi, sizin için iyi ya da kötü olanı bildiğiniz için yavaş yavaş her tür egzersizi yapabilirsiniz ve onları izleyeceğiniz hedefe göre seçebilirsiniz.

Şimdi etkili birçok egzersizden söz edeceğiz.

123

1 Yatma – oturma

Küçük örtünüzü unutmayın!

Sırtüstü uzanın.

Bacaklar bükülü, ayaklar yerde (durumunuza göre ayaklarınızı kalçalardan az ya da çok uzaklaştıracaksınız).

Kollarınız yukarıda, iki yanda uzanmış.

- Bir şey yapmadan derin nefes alın.
- Kaburgaları indirerek nefes verin ve ayaklarınızı yerden ayırmadan iki kolunuzu öne doğru uzatıp oturun, sonra karın kaslarınızın yardımıyla çok yavaşça başlangıçtaki yatma pozisyonuna dönüp nefes alın.

Başka bir versiyon: Ellerinizi başınızın altına koyarak aynı hareketi yapabilirsiniz.

1 NO'LU EGZERSİZ: YATMA-OTURMA



2 Kalçalar üstünde yürüme

Yere oturun.

Bacaklar uzatılmış.

Ayaklar kanca gibi, eller kalçalarda, sırt düz, omuzlar aşağıda.

Nefesiniz istediğinize göre serbest olacak ama düzenli olsa da çok hızlı olmasın.

- Birinci aşama: Gerdüğünüz bacaklardan birini kaldırın ve öne doğru biraz ileriye götürün (birkaç santimetre), diğer

bacak sabit kalırken bu hareket biraz kalça çıkıklığı verir. Sonra bekleyen diğer bacağı kaldırılırsınız ve diğerinin birkaç santimetre önüne götürürsünüz ve böylece devam ediyorsunuz...

- Bacaklarınızın “kocaman ayaklar” olduğu hissine kapılmalısınız. Öne doğru yorulmadan ilerledikten sonra kalçalarınızı birbiri ardından geri çekerek başlangıç pozisyonuna dönebilirsiniz.

2 NO'LU EGZERSİZ: KALÇALAR ÜSTÜNDE YÜRÜME

Sırt düz. Bir bacağı kaldırıp ilerletin, sonra diğerini.



125

3 Yunus pozisyonu

Yan yatın.

Bir kol uzatılıyor, baş yerdeki kolun üstünde, diğer kol bükülmüş, avuç içi yerde göğsün önünde.

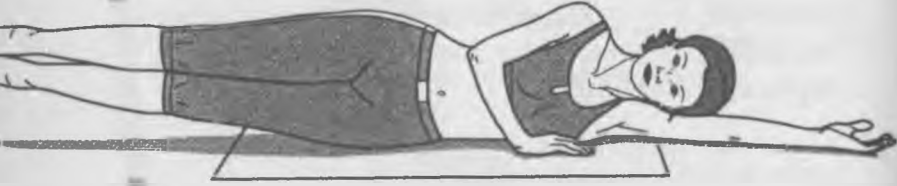
İki bacak üstüste uzatılmış, ayak uçları gergin.

Kalçanızın üstünde sabit kalacağınız noktayı deneme yanılma yoluyla bulacaksınız.

- Karnınızı ve göğsünüzü şişirerek **nefes alın**.

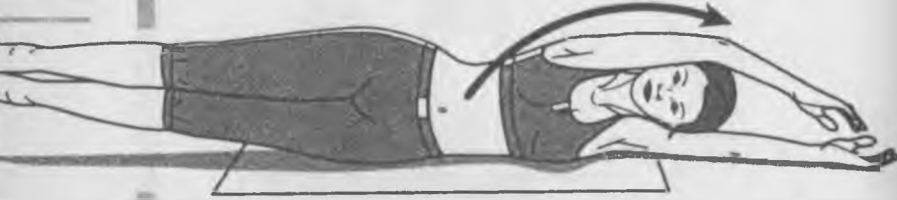
- Karnınızı sıkıp kaburgaları indirerek **nefes verin** ve nefes vermeyi sürdürürken bitişik duran bacaklarınızı birlikte kaldırın, dengenizi yere dayadığınız elinizle sağlayın.

3 NO'LU EGZERSİZ: YUNUS



Nefes verirken gerilmiş iki bacağı kaldırın, bir el dayanak olarak yerde.

126



Nefes verirken iki avuç üstüste geliyor. Gerilmiş iki bacağı kaldırın.

Bacakları öne götürmekten kaçının, başlangıçta neredelerse orada kalmalılar.

Başka bir versiyon: Daha zor. İki kol uzanmış, baş kolların arasında; ellerin avuçları yüz yüze; nefes verirken şimdi iki bacak kolların biraz zorlanarak uzanmasıyla dengede. Yavaş yavaş gevşeyin.

4 Dört ayak üzerinde: Çapraz yönlerdeki kol ve bacakları germe

Dört ayak pozisyonunda, yere dik açıyla, dizler kalçalara, eller omuzlara dengeli biçimde durun.

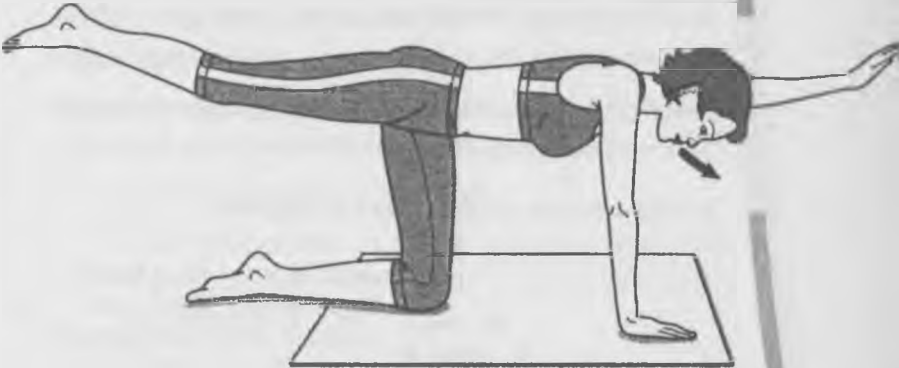
Bakış yerde.

Çene içerde.

- Karnınızı şişirerek **nefes alın**.
- Bacağınızı arkaya bedeninizin devamı olarak uzattığınızda karnınızı olabildiğince sıkarak **nefes verin**. Kalçanızı iyice sıkın. Bel bölgesini çöktürmeyin. Aynı zamanda kolunuzu sırtınızın devamı olarak, biraz ilerde duran bir şeye ulaşmak istermiş gibi öne uzatın.
- Kolunuzu ve bacağınızı dengenizi sarsmadan çok yavaşça başlangıç pozisyonuna döndürün, yere bastığınızda yeniden **nefes alın**...

127

4 NO'LU EGZERSİZ: ÇAPRAZ YÖNLERDEKİ KOL VE BACAĞI GERME



Nefes verirken, karnınız gergin, gövdenin devamı olarak kol ve bacağı uzatma.

5 Bitişik dizlerle daire çizme

Sırtüstü uzanın.

Kollar gövdenin yanında uzanmış, avuç içleri yukarı bakıyor.

Ense düz, çene içerde.

Bacaklar bükülmüş, ayaklar yerde.

- Bir şey yapmadan derin **nefes alın**.
 - Bacakları kaldırdığınız anda bel bölgesini yerden ayırmadan dizlerinizi bitişik olarak göğsünüze yaklaştırdığınızda **nefes verin**.
 - Bu yeni pozisyonda kıpırdamadan durup **nefes alın**.
 - Bitişik olan dizlerinizle olabildiğince geniş ve yuvarlak olarak küçük daireler çizerken **nefes verin**.
- Özellikle sırtınızı, kalçalarınızı yerden ayırmamaya dikkat edin, hareket kalçalarda oluşuyor.
- Yavaş yavaş nefes vererek ne kadar isterseniz o kadar daire çezebilirsiniz. Sonra hareketinizi karın kaslarınızla denetleyerek ayaklarınızı yavaş yavaş yere indirin.
- Yeniden nefes alın, nefes verin, dizler göğüse doğru.
 - Bir şey yapmadan durup nefes alın, dairelerinizi çizerken nefes verin, dinlenin...

5 NO'LU EGZERSİZ: BİTİŞİK DİZLERLE DAİRE ÇİZME

Nefes verirken dizler havada küçük daireler çiziyor, sırt kesinlikle yerden uzaklaşmıyor.



6 Yeni düzenlemeler

Birçok egzersizi zincirleme biçimde birleştirebilirsiniz. Örneğin:

a. Sırtüstü uzanarak, kol ve bacakları uzatın, bütün sırt yüzeyi yere temas etsin.

- Burundan derin **nefes alın**.
- Kaburgaları indirirken **nefes verin** ve karnınızı sıkarken bacakları bükerek parmak uçları yerde ve kollar öne uzatılmış olarak oturun.

b. Kıpırdamadan nefes alın, sonra:

- Ayakları yerden kaldırırken nefes verin, kollar havadayken kendinizi kalçalarınızın üstünde dengede tutacaksınız. Başlangıç pozisyonuna geri dönüp nefes alın.

c. Nefes verirken önceki duruşa döneceksiniz.

Kollar ayrılmış, ayaklar havada, bacaklar göğüs yakınında bükülmüş, kalçalar üzerinde dengede durarak bir şey yapmadan nefes alın. Dizleri göğüsten uzaklaştırırken nefes verin, sonra tekrar yaklaştırıp nefes alın.

d. Ayak uçları yere değerken bacaklar bükülmüş, sırt düz, oturma pozisyonunda kollar ayrı.

- Bir şey yapmadan **nefes alın**.
- Dizlerinizi çapraz duran bir kolunuza doğru yaklaştırırken **nefes verin**. Tekrar kalçalarınız üstünde dengeye dönün.
- Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün. Diğer yönde yapmayı da unutmayın!

HERKES İÇİN NOTLAR...

Görüyorsunuz ki egzersizlerin yoğunluğunu fiziksel durumunuza göre ayarlayıp her zaman,

- egzersiz zamanını
- uygulama sayılarını
- zorluğunu artırabilirsiniz.

Deneyimlerime dayanarak ben **birçok kısa serinin** (her defasında beşten fazla olmamak üzere) bir gevşeme egzersiziyle ara verilerek yapılmasının daha iyi olduğuna inanıyorum. Elbette yapabildiğiniz kadar yaparsınız ama beş tekrarın sonrasında dikkat dağılıp otomatik hareket devreye giriyor ve çalışmanızın etkisi azalıyor.

Hayal gücünüze göre değişik hareket düzenlemeleri yapabilirsiniz ama hareketi nefes vermenizle **çakıştırmaya dikkat etmeyi hiçbir zaman unutmayın.**

Hiçbir zaman "olağanüstülük yapma" eğilimine teslim olmayın çünkü o zaman uygulamanın zorunlu kesinliğini genellikle kaybedersiniz.

Karın boşluğu kuşağını kısaltmak için kaslarınızı her zaman kısa pozisyonda çalıştırmanız gerektiğini de hiç unutmayın. Bu demektir ki, zararlı olan ve canınızı acıtan "karın kaslarını yerlere uzatan" hareketler olmayacaktır.

Çırpımlar, makaslar, ayakların çizdiği küçük daireler vs. her zaman dikey duruma göre aşağı yukarı 30 derecede yapılacaktır.

... VE ANNE OLACAKLARIN DİKKATİNE

- Bu egzersizleri yapabilirsiniz ama ne olursa olsun kendinizi yormaktan kaçının.
- Bel bölgenize **daha da çok dikkat edeceksiniz.**
- **Karnınızı bacaklarınızla ezmeye dikkat ederek esneme hareketlerine önem vereceksiniz (göğsünüze yaklaştırırken karnınız aralarında yer alsın diye bacaklarınızı hafifçe ayıracaksınız).**
- Çok yapacaklarınız:
 - Kalça kaldırma
 - Bir bacakla pedal çevirme
 - Nefes egzersizi ama **şiddetli nefes almama-ya da özen göstereceksiniz.**
- **Yavaş ve sakın** şekilde, sanki bir çiçeği koklamak ister gibi **nefes alacaksınız** ama... bebeğinize zarar vermemek için de aşırı derinliğine olmamalı.
- Ayrıca **transvers kası egzersizleri üzerinde de duracaksınız** çünkü yaşamınızın bu döneminde o kasın iyice sıkıntısı vardır.

SONUÇ

Hepsi de karın bölgenizi sağlam, güçlü, dinamik ve güzel yapacak bir dizi egzersizi tamamladık.

Sırt, kollar, bacaklar ve boyun bölgelerine az değindik ama bunlar bu kitabın konusu değil. Bu kitapta yalnızca karın yani "dünyanın yaşamsal merkezi"yle ilgilenmeyi istedik.

Belki başka egzersizler de seçebilirdik ama o zaman görevimizi tamamlayamazdık. Farklı sportif etkinlikleri, kendi yararınıza anlamanızı, doğru biçimde uygulamanızı ve onlarla bütünleşmenizi sağlayacak, sanki bir alfabenin harfleri gibi olan temel hareketlerle size anlatmaya ve benimsetmeye çalıştık.

Böylece iyi tanıyacağınız bir karnınız ve bedeniniz olacak. Onun uyumlu hareket ettiğini hissedeceksiniz, belinizle sıkıntı yaşamayacaksınız. Nefes almayı ve nefesin bütün olanaklarını kullanmayı bileceksiniz. Ve eğer karnınızın bu hali hoşunuza giderse onu güzel ve sağlıklı yapmak isteyeceksiniz. Onu iyi halde tutmaya, özen göstermeye, iyi beslemeye de dikkat edeceksiniz.

"Güvendiğimiz ancak kendi karnımızdır", ama düz bir karına sahip olmak o kadar da zor değilmiş değil mi?

**Odile
Payri**

Düz Bir Karına Sahip Olmak

artık çok kolay!

Özgün, ciddi, basit, hoş ve etkili bir yöntem...

Her yaştaki kadın ve erkeğe...

Jimnastik moda. Nerede ve nasıl olursa olsun önemli olan hareket etmek. Ama insanın kollarını ve bacaklarını yeniden keşfettiği ilk esneklik anları geçtikten sonra, kişiye uygun olmayan ve iyi anlaşılmayan fiziksel aktiviteler sakatlıklar, sırt ağrıları ve başka kötü sürprizlere davetiye çıkartabilir...

Odile Payri'nin tekniği bu moda dalgasına karşı çıkıyor ve büyük bir tutkuyla temel olanı ele alıyor: hiçbir doğal hareketin çalıştırmadığı karnımız yaşımızı ele veriyor ve dış görünüşümüzü belirliyor. Bir hareket terapisti olan Payri, otuz yıllık deneyimiyle, bu kitapta ortaya koyduğu "saldırı planıyla", herhangi bir insanın birkaç haftada, sağlıklı bir şekilde, düz bir karına sahip olmasını sağlıyor.

Günde yalnızca birkaç dakika ayırarak güzel bir görünüme kavuşmak için...



www.dharma.com.tr
"rahat alışveriş"

ISBN 9944-986-29-1



7.95 YTL