

Çiçeklerle Egzersiz

Şimdi biraz hareket zamanı! Aşağıda resimleri bulunan çiçekleri taklit ederek egzersiz yapmaya hazır mısınız? Şimdi deriiiiin bir soluk alın ve çiçek olmaya hazırlanın!



1. Hareket: Akşam Sefası

Akşam sefalarının çiçekleri gündüz saatlerinde kapalıdır. Akşam olunca açılırlar. Siz de yere bağdaş kurup oturun. Kollarınızı göğsünüzde kenetleyip başınızı öne doğru eğin. Sonra akşam olup da açılan akşam sefası çiçekleri gibi kollarınızı iki yana açıp başınızı geriye doğru esnetin.



2. Hareket: Mor Salkım

Mor salkımların çiçekleri rüzgârda bir sağa bir sola hafif hafif sallanır. Siz de ayakta dururken kollarınızı mor salkım çiçekleri gibi aşağıya doğru sarkıtın. Sonra da bir sağa bir sola hareket ettirin.

3. Hareket: Saguaro Kaktüsü

Şimdi sıra dev bir saguaro kaktüsü gibi durmakta. Tek ayağınızın üzerinde durun, havada kalan ayağınızı bükerek diğer dizinize yaslayın. Kollarınızı da bir kaktüs gibi bükerek havada tutun. Bir dakika boyunca ayakta durmaya çalışın.



4. Hareket: Antoryum

Karşınızda Meksika'da, Arjantin'de ve Karayipler'de yetişen Antoryum! Bu bitkinin çiçeği sanılanın aksine kırmızı kalp biçimindeki göz alıcı bölüm değil. O bölüm, bitkinin çiçeğini çevreliyor. Çiçeğiye ortasındaki uzun, ince ve sarı kısım. Bir antoryum çiçeği gibi görünmek için yere sırt üstü uzanın. Bacaklarınızı birleştirerek dümdüz bir biçimde, olabildiğince yere dik bir açıyla yukarı kaldırın. Bacaklarınızı birer kalem gibi düşünün, ayak parmaklarınızı da kalemlerin ucu gibi... Birleşmiş durumda olan bacaklarınızı büyükçe bir kalp çizmeye çalışarak birbirinden ayırın ve kalbin bitiş noktasında tekrar birleştirin. Bu hareketi bir dakika boyunca yapmaya çalışın.



5. Hareket: Gül

Son olarak da çiçek denince akla ilk gelen bitkilerden birinin taklidini yapacağız: Güllerin! Pek çok türü olsa da tüm güllerin çiçekleri tümüyle açılmadan önce gonca hâindedir. Şimdi siz de yere oturun, dizlerinizi bükerek gövdenizle birleştirin. İki kolunuzla dizlerinizi iyice sarın ve başınızı öne eğin. Şu an açılmayı bekleyen bir goncasıdır. Daha sonra yavaş yavaş kollarınızı açarak ayağa kalkın. Ayak parmak uçlarınızda durarak kollarınızı açabildiğiniz kadar açın ve bir süre böyle dengede durmaya çalışın. İşte taç yapraklarını açmış bir gül oldunuz.

