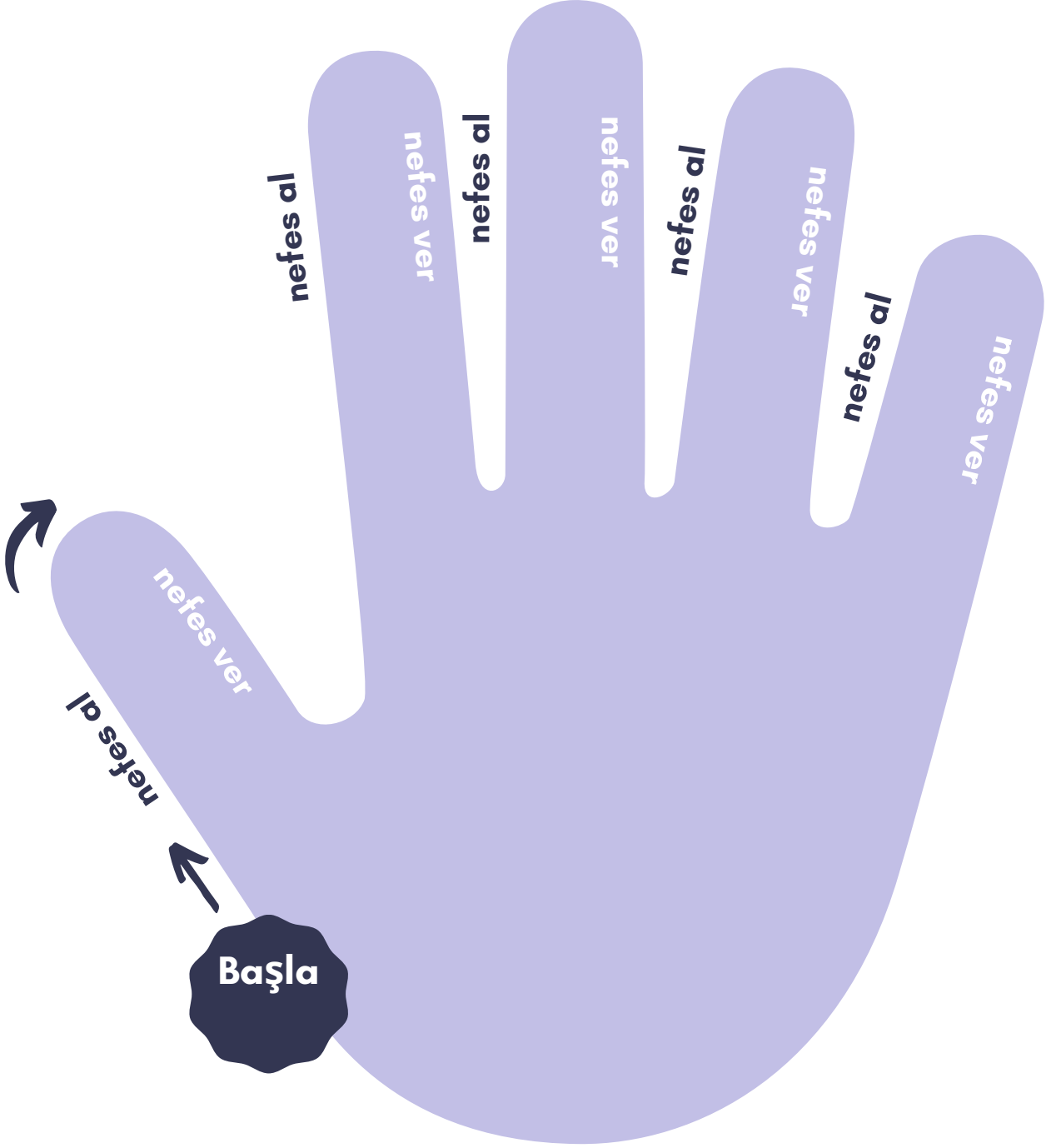


GEVŞEME EGZERSİZİ



İşaret parmağınızla yavaşça elinizin dışını takip edin, parmağınızı yukarı doğru hareket ettirirken nefes alın ve aşağı doğru hareket ettirirken nefes verin.