

## استرخاء العضلات التدريجي

أجسامنا تستجيب تلقائياً إلى المواقف العصبية والأفكار التي أصبحت متوترة. العلاقة العكسية تعمل أيضاً : كوسيلة جيدة لاسترخاء العقل هو ارخاء الجسم

ارخاء العضلات التدريجي والمتوترة كل مجموعة عضلات بدورها يريح العضلة المتشنجة والمتوترة ويسمح لك أن تلاحظ الفرق ما بين التوتر والاسترخاء

وينبغي أن تكون عملية الاسترخاء هي عملية ممتعة لك. و اي عملية صعبة تجدها صعبة لك تخطاهة في حالة وجود إصابات , هذة العملية سوف تبين لك ما هو الفرق ما بين الشد العصبي و الاسترخاء.

الاستعداد

الاستلقاء بشكل سطحي على ظهرك، او على سرير راسخ، الأريكة، أو على الأرض. ادمع رأسك و رقبتك بوضع وسادة أو ( مخدة )

و هناك البديل وهو الجلوس على كرسي مريح و رأسك مدعوم جيداً. اغمض عينيك إذا كنت مرتاحاً

تعليمات

ركز انتباهك على أجزاء مختلفة من الجسم و في تسلسل. اعمل على هذا التسلسل ثلاث مرات:

. الشد و الارخاء : قم بشد هذة المنطقة من الجسم حتى تشعر باسترخاء المنطقة

. ذلك بخفة و ارخي : قم بالشد و الارخاء لهذة المنطقة من الجسم حتى تشعر باسترخاء المنطقة

تسلسل المناطق الموصى بها:

. اليد اليمنى والذراع

(ضم القبضة & شد عضلات في الذراع)

. اليد اليسرى والذراع

. الساق اليمنى

(شد الساق، ورفع الركبة قليلاً)

. الساق اليسرى

. المعدة والصدر

. عضلات الظهر

. (سحب الكتفين إلى الوراء قليلاً)

. الرقبة والحنجرة

(دفع الرأس إلى الخلف قليلاً إلى وسادة / سطح)

. الوجه

(تقليص عضلات وجهك)