



طرز العمل آرامش عضلات

این تمرین آسان برای آرامش را می‌توانید به طور منظم در خانه انجام دهید، تا به مرور زمان به شما کمک کند تا راحت‌تر و بهتر آرامش خود را بدست آورید. ممکن است زمانی شما بتوانید این تمرین آرامش‌بخش را انجام دهید در حالی که دیگران حضور دارند ولی متوجه آن نمی‌شوند. تمرین باعث کسب مهارت میشود – بهتر است همین حالا این کار را شروع کنید!

راحت و در حالی که عضلات سست هستند، بنشینید و تکیه کنید. اگر برای شما آسان بود، می‌توانید آن را در حالت خواب شده نیز انجام دهید. اگر می‌خواهید، چشم‌ها را بسته کنید و کاملاً به بدن خود تمرکز کنید: ضربان قلب و تنفس خود را احساس کنید. به طور یکنواخت عمل دم و بازدم را انجام دهید.

اکنون عضلات **دستان** خود را محکم کنید، به این صورت که دستان خود را مشت کرده و محکم به هم فشار دهید. تصور کنید که می‌خواهید یک لیمو را فشار دهید تا آب آن بیرون بیاید. محکم (شخ) کردن عضلات را برای مدت 7 ثانیه حفظ کنید و بعداً آن را رها کنید. اکنون احساس کنید که دستان شما چه حسی دارند. آیا می‌توانید تفاوت بین محکم شدن عضلات و سست شدن آنها را تشخیص دهید؟ برای مدت 30 ثانیه عضلات را سست کنید. تمرین را مجدداً تکرار کنید.

اکنون به ترتیب عضلات بدن را برای هفت ثانیه محکم کنید و بعداً آنها را برای 30 ثانیه سست کنید:

- عضلات **بازوهای** خود را محکم کنید، به این صورت که مثل یک ورزشکار قدرتی عضلات خود را نشان دهید و بعداً مجدداً آنها را سست کنید.
- در مرحله بعدی عضلات **شانه‌ها** و **پشت** خود را محکم کنید، به این صورت که بازوهای خود را بالا ببرید، کاملاً خود را کش کنید و بعداً مجدداً عضلات را سست کنید.
- دوباره عضلات **شکم** خود را محکم کنید. دقت کنید که کاملاً محکم باشد. مجدداً آن را سست کنید.
- عضلات **باسن** خود را محکم کنید، به این صورت که باسن‌های خود را به هم فشار دهید، و بعداً آن را سست کنید.
- در مرحله بعدی **ساق پاها**ی خود را محکم کنید، به این صورت که آنها را کاملاً کش کنید. مجدداً آنها را سست کنید.
- در آخرین مرحله **پاهای** خود را محکم کنید. برای این کار انگشتان پاها را به طرف ساق پا کش کنید. حال در پایان برای مدت نیم دقیقه عضلات را سست کنید.