



## د عضلاتو آرامولو لارښوونه

د آرامولو لپاره دا ساده تمرین کولای شئ په منظمه توګه په کور کې ترسره کړئ، ترڅو د وخت په تیریدو سره له تاسې سره مرسته وکړي او په ښه توګه آرامي لاسته راوړئ. کیدای شي یو وخت تاسې وکولای شئ دا آرامونکی تمرین ترسره کړئ، په داسې حال کې چې نور کسان شتون لري خو دې ته پاملرنه نه کوي. تمرین د مهارت لاسته راوړلو سبب ګرځي، دا به ښه وي ترڅو دا کار دغه اوس پیل کړئ!

آرامه او په داسې حال کې چې عضلات سست دي، کینی او تکیه وکړئ. که ستاسې لپاره آسانه وي، تاسې کولای شئ د خوب په وخت کې یې هم ترسره کړئ. که ستاسې خوشیږي، سترګې بندې کړئ او په پوره توګه پر خپل بدن تمرکز وکړئ: د زړه ضربې او خپله سالیستنه احساس کړئ. په منظمه توګه سالیستنه دننه او دباندې ترسره کړئ.

اوس د خپلو لاسونو عضلات څخه څه حس لري. په داسې حال کې چې خپل لاسونه مو موبت کړي په کلکه یې یوبل ته فشار ورکړئ. داسې خیال وکړئ چې یوه لیمو ته فشار ورکوی ترڅو یې اوبه راوباسئ. د عضلاتو شخوالي د اوو ثانیو لپاره وساتئ او بیا یې بیرته پریردئ. اوس احساس وکړئ چې ستاسې لاسونه څه حس لري. آیا کولای شئ د عضلات څخه کولو او سست کولو ترمنځ بدلون ته تشخیص ورکړئ؟ د 30 دقیقو لپاره عضلات سست کړئ. تمرین بیاځلي ترسره کړئ.

اوس په ترتیب سره د خپل بدن عضلات د اوو ثانیو لپاره څخه کړئ او بیرته یې د 30 ثانیو لپاره سست کړئ:

- د خپلو بازوګانو عضلات څخه کړئ، په هغه صورت سره چې یو ورزشکار یې د خپلو ماهیچو قدرت ښيي، په داسې رقم سره چې خپل بازوګان پورته یوسئ، په پوره توګه خپل ځان راوباسئ، او بیرته عضلات سست کړئ.
- په بل پړاو کې د خپلو اوږو او شا عضلات څخه کړئ، په داسې صورت سره چې خپل بازوګان پورته یوسئ، خپل ځان پوره راوباسئ او بیرته خپل عضلات سست کړئ.
- وروسته د خپلې ګیډې عضلات څخه کړئ. پاملرنه وکړئ چې په پوره توګه څخه کړئ. بیا بیرته هغه سست کړئ.
- د خپل سرین عضلات څخه کړئ، په داسې صورت کې چې خپل سرین ته سره فشار ورکړئ او بیرته یې سست کړئ.
- په بل پړاو کې د پښو پوښې څخه کړئ، په داسې صورت کې چې هغې په پوره توګه راوباسئ. بیا یې بیرته سستې کړئ.
- د پای پړاو کې خپلې پښې څخه کړئ. د دغه کار لپاره د خپلو پښو ګوتې د پورته خوا ته راوباسئ. اوس په پای کې د نیمې دقیقې لپاره عضلات سست کړئ.