

## تعليمات حول تمارين استرخاء العضلات



يمكن إجراء تمرين الاسترخاء البسيط هذا بانتظام في المنزل لمساعدتك على الاسترخاء بسهولة أكبر بمرور الوقت. في النهاية ، سوف تكون قادرًا على القيام بتمرين الاسترخاء هذا بينما يكون الآخرون حاضرين ودون أن يدركوا ذلك. التمرين يجعلك تصبح أفضل - لذا ابدأ به!

اجلس و استرخ في مكان مريح, يمكنك أيضًا الاستلقاء و ممارسة التمرين إذا كان ذلك أسهل عليك. أغمض عينيك وركز على جسدك: اشعر بنبض قلبك و تنفسك. تنفس بوتيرة متساوية بين الشهيق و الزفير.

الآن ، أولاً ، قم بشد يديك على شكل قبضات و اضغط بقوة. تخيل أنك تريد أن تعصر الليمون. استمر بالضغط لمدة 7 ثوانٍ ثم حرر القبضتين. اشعر بإحساس يديك الآن. هل تلاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء؟ استرخ لمدة 30 ثانية. كرر التمرين بعد ذلك.

قم بشد جميع أجزاء جسمك على التوالي لمدة سبع ثوانٍ واسترخ لمدة 30 ثانية على النحو التالي:

- قم بشد ذراعيك ، وأظهر عضلاتك مثل لاعب قوة ، ثم استرخي.
- بعد ذلك ، قم بشد كتفيك و ظهرك عن طريق رفع ذراعيك، كأنك تمارس المظطمة, ثم استرخ مرة أخرى.
- ثم قم بشد بطنك. تأكد من أنه مشدود بقوة. ثم استرخ مرة أخرى.
- قم بشد الأرداف و مارس عليها الضغط بقوة ثم استرخ مرة أخرى.
- بعد ذلك ، مدد ساقيك و شدهما, من ثم استرخ.
- أخيراً شد قدميك. شد أصابع القدم نحو ساقيك. في النهاية, استرخ مجددًا لمدة نصف دقيقة.