

تمارين الاسترخاء المتعاقب للعضلات

تستجيب أجسادنا تلقائياً للمواقف والأفكار المجهدة والضغطات، بأن تصبح مشدودة، والعكس صحيح أيضاً، أي إن من أفضل الطرق لجعل العقل يسترخي، هي أن نجعل عن عمد الجسد يسترخي.

في تمارين "الاسترخاء المتعاقب للعضلات"، يتم شد العضلات بالدور، ثم إرخاؤها، وهذا يسمح لنا بملاحظة الفرق بين الشد والاسترخاء.

يجب أن يتم الاسترخاء بشكل ممتع، فإذا كان أي جزء منه صعباً جداً، تجاوزه لفترة. وإذا كنت تعاني من إصابة في جزء ما من جسمك، فلا تقم بالتمارين فيه.

الاستعداد

نم مستلقياً على ظهرك، على سرير صلب أو الأريكة أو الأرض. ضع رأسك و عنقك على المخذة أو المسند. أو يمكنك الجلوس على كرسي مريح، ورأسك مدعومة جيداً. اغمض عينيك إذا كنت مرتاحاً لذلك.

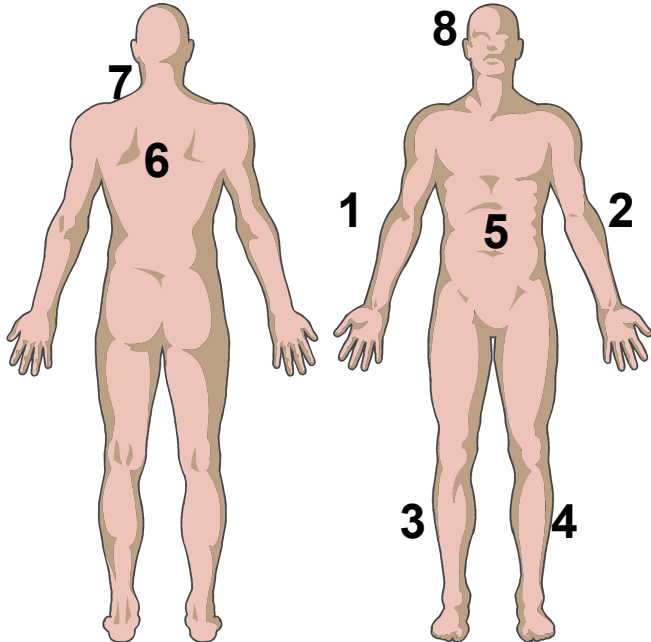
التعليمات

ركز على أجزاء جسمك المختلفة بالترتيب أسفله (في الصورة)، وقم بعمل ثلاث دورات كاملة على النحو التالي:

1) شد وارخ: شد ذلك الجزء من جسمك، ابقَ هكذا لفترة، ثم ارخه.

2) شد بلين وارخ: شد ذلك الجزء من جسمك بضغط بالكاد يحس، ثم ارخه.

3) ارخ فقط: ركز انتباهك على مجموعة من العضلات، وقرر رخيها.



الترتيب الموصى به:

- 1 اليد والذراع اليمنى
(اقبض كفك، وشد عضلات ذراعك.)
- 2 اليد والذراع اليسرى
- 3 الرجل اليمنى
(شد رجلك، وارفع ركبتيك قليلاً.)
- 4 الرجل اليسرى
- 5 البطن والصدر
- 6 عضلات الظهر
(اسحب كتفيك قليلاً إلى الخلف.)
- 7 العنق
(ادفع رأسك إلى الخلف قليلاً على المخذة أو الأرض.)
- 8 الوجه
(اقطب واعصر عضلات وجهك.)