

Info-/Übungsblatt

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Selbstberuhigung, Entspannung

(START-Modul 1- S. 28)

استرخاء العضلات التصاعدي

تهدئة النفس - الاسترخاء

يمكنك عن طريق عملية الاسترخاء وأساليب تهدئة النفس التأثير على ردود فعلك الجسدية وتهدئة نفسك والتأثير على أساليبك الجسمانية بفاعلية وتحقيق التوازن في مشاعرك أيضا .

هذا التدريب يحد من الشد العصبي للجسد ومستوى الاستثارة والضغط العصبي .

الحد من الضغط العصبي يعني أيضا أنك يمكنك أن تشعر جسديا بشكل أطيب وربما أيضا يمكنك النوم بشكل أفضل. أيضا المشاعر المتطرفة كالقلق والخوف تضعف أثناء التدريب .

كلما مارست تدريب ارتخاء العضلات التصاعدي وتمارين الاسترخاء أكثر كلما ساعدتك بشكل أفضل وسوف يمكنك أن تجرب مشاعر ايجابية أكثر راحة ومواقفا مريحة . بالإضافة لذلك فإن تطبيق تمارين الاسترخاء بانتظام يساعدك على تحسين الإدراك الجسدي . وهكذا يمكن أيضا التأثير على الأثم والشكاوى الجسدية .



جربها ببساطة !!!