

Entspannung und Selbstberuhigung Progressive Muskelrelaxation (PMR)

الاسترخاء وتهدئة النفس استرخاء العضلات التدريجي

عن طريق هذا التمرين يمكنك عبر التنفس وشد وإرخاء العضلات أن تنظم المشاعر القوية والشد العصبي الشديد .
الصور التعريفية توضح المناطق العضلية أثناء متابعة التمرين .

تمرين قصير للاسترخاء وتهدئة النفس - استرخاء العضلات التدريجي :

اجلس او استلق بشكل مريح . خذ نفسا عميقا بضع مرات وأخرجه بهدوء .

الآن شد عضلات وجهك (1) لبضع ثوان . خذ نفسا عميقا وتخيل أن الهواء يتدفق عبر عضلاتك وأشعر كيف تسترخ
عضلات وجهك مرة أخرى أثناء الزفير .

الآن شد عضلات رقبتك (2) وعضلات كتفك (2) لبضع ثوان ، وأشعر كيف تسترخ العضلات أثناء الزفير بهدوء .

شد عضلات ظهرك (3) حافظ على الشد . خذ نفسا بعمق وأشعر كيف يسترخي ظهرك أثناء الزفير مرة أخرى .

شد عضلات بطنك (4) لوقت قصير . خذ نفسا بعمق ودع الهواء يسري عبر العضلات حتى ترتخي تماما.

شد عضلات صدرك (5) حافظ على الشد لثانية. خذ نفسا بعمق وأخرجه ببطء مرة أخرى . ارخ العضلات مرة
أخرى.

الآن شد عضلات ذراعك (6) لبضع ثوان . تنفس بعمق مرة أخرى وأشعر كيف يرتخي ذراعيك (7) أثناء خروج
الهواء .

شد عضلات ساعدك (8) وابق على الشد . خذ نفسا عميقا وارخ ساعدك أثناء خروجه بهدوء .

الآن شد عضلات الفخذ (9) خذ نفسا بعمق وارخها مرة أخرى .

شد عضلات الساق (10) ابق على الشد . خذ نفسا بعمق وارخ العضلات .

الآن شد عضلات القدم (11) حتى اطراف الأصابع (11) ابق على الشد ; وارخ أثناء الزفير .

وبعد ذلك شد كل العضلات معا (12) في نفس الوقت . وابق على الشد لمدة عشر ثوان أو عد لرقم عشرة .

ثم ارخ كل العضلات (13) لعشر ثوان .

تنفس بضع مرات بعمق . شهيق وزفير مرة أخرى .

اشعر بالفارق بين الشد والارخاء .

اعد الكرة . شد كل العضلات لعشر ثوان ثم ارخ كل العضلات .