

Relaksasyon Pwogresif nan Misk

Relaksasyon pwogresif nan misk, oubyen **tansyon ak detann**, se yon teknik ou ka itilize pou jere emosyon fò ak sitiyasyon estrès. Lè nou enkyete oswa nou strese, misk nan kò nou yo souvan vin rèd. Relaksasyon pwogresif nan misk se yon fason pou detann misk ou yo epi kalme kò nou ak lespri nou.

Deskripsyon: Relaksasyon pwogresif nan misk se lè nou detann misk ki nan kò nou yo lè nou kontrakte epi relache yon gwoup misk alafwa.

Kijan pou fè relaksasyon pwogresif nan misk:

1. Pran yon **pozisyon rilaks**, swa ou chita oswa kouché.
2. Pran kèk **respirasyon pwofon**, respire dousman nan nen ou epi rann souf dousman nan bouch ou.
3. Kòmanse nan tèt kò ou epi desann, **sere misk ou yo epi detann yo** yon gwoup alafwa. Respire pandan w ap sere misk yo. Kenbe pou 5 segonn. Apre sa, lage souf pandan w ap detann misk yo byen vit.

Figi

Sere epi retresi tout misk ki nan figi ou. Ou ta ka sanble ak yon moun ki fèk manje yon sitwon! Kenbe epi lage.

Zepòl ak kou

Sere epi leve zepòl ou yo ansanm rive nan zòrèy ou. Kenbe epi lage.

Bra yo

Flechi tout misk ki nan bra ou yo. Kenbe epi lage.

Men yo

Peze dwèt yo Fè tankou w ap prije ji yon sitwon Kenbe epi lage.

Lestomak

Rale vant ou anndan, peze l nan direksyon kolòn vètebral ou. Kenbe epi lage.

Janm yo

Flechi tout misk ki nan kwis ou ak ti janm ou yo. Kenbe epi lage.

Pye yo

Ranfòse zòtèy ou yo ak pye ou yo. Imajine w ap mache nan yon gwo labou. Kenbe epi lage.

Tout kò a

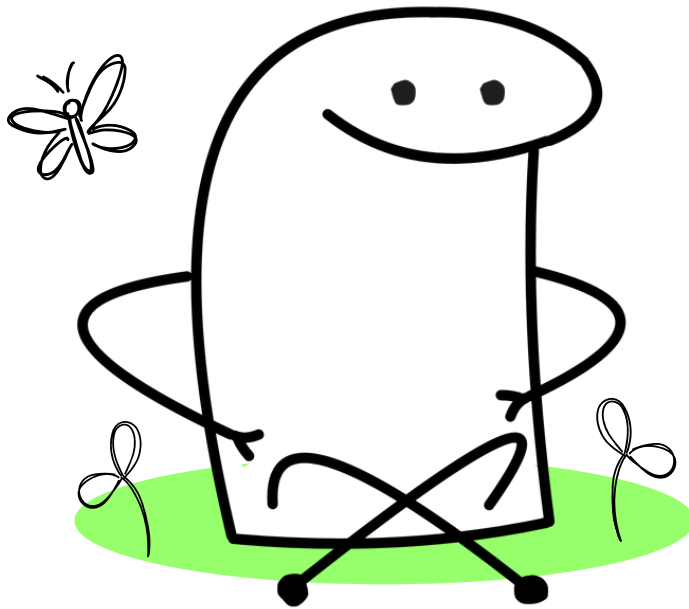
Sere, kontrakte, epi peze tout misk nan kò w an menm tan lè w pliye yo fè yon boul. Kenbe epi lage.

4. Kounye a, avèk tout misk ou yo detann, pran kèk respirasyon pwofon anplis. Remake sansasyon ki nan kò ou. Si gen nenpòt zòn nan kò w ki toujou santi w kontrakte, sere epi detann misk sa yo sèlman. Kò ou ta dwe santi l pi lach e pi rilaks apre egzèsis sa a.

Relaksasyon Pwogresif nan Misk

Konsèy kle!

Paske li difisil pou aprann nouvo bagay lè nou santi nou strese, li pi bon pou nou aprann epi pratike nouvo teknik pou fè fas ak sitiyasyon yo lè nou santi nou kalm. Pratike plizyè fwa pou ou pare pou itilize konpetans sa a lè ou bezwen li.



Nòt:

Ou ka menm itilize relaksasyon miskilè pwogresif nan lekòl la oswa nan lòt sitiyasyon san pèsoun pa remake. Konsantre sou youn oubyen de gwoup misk ke pèsoun p ap wè, tankou kontrakte ak detann bra ou pandan w ap mete yon jakèt, oubyen zòtèy ou nan soulye ou.

Enfòmasyon adisyonèl pou moun k ap bay swen yo

Timoun ki pi jèn yo

Granmoun yo ka ede anseye timoun ki pi piti yo kijan pou yo fè detant miskilè pwogresif lè yo demontre aktivite a epi lè yo itilize yon metafò tankou sere misk yo pou yo sanble ak nouy rèd ki pa kwit, epi detann yo tankou nouy mou ki kwit. Li kapab pi fasil tou pou timoun ki pi piti yo fè plizyè gwoup misk oswa tout kò yo an menm tan.

Adilt/Granmoun yo

Teknik pou fè fas ak sitiyasyon tankou sa a itil pou granmoun yo tou. Pratike relaksasyon miskilè pwogresif ka ede granmoun yo jere pwòp estrès yo, tout pandan y ap bay yon modèl pou jesyon estrès ki an sante pou pitit yo.

