

د بدن د غړو د ارامتیا تخنیک

د بدن د غړو د ارامتیا تخنیک، یا عضلي ټینګول او بیا ارامول، د سختو احساساتو او فشار پر وخت د زړه صبرولو یوه لاره ده. کله چې موږ اندېښمن یا تر فشار لاندې یو، د بدن عضلي مو اکثره ټینګېږي. د بدن د غړو د ارامتیا تخنیک زموږ عضلي اراموي او بدن او ذهن مو سکون کوي.

تشریح: د بدن د غړو د ارامتیا تخنیک کې موږ د بدن عضلي یو په بل پسې لومړی ټینګو او بیا یې اراموو.

د بدن د غړو د ارامتیا تخنیک څنګه وکړو:

1. په ارام حالت کې کښېنئ یا پرېوځئ.
2. څو ژورې ساهګانې واخلي؛ د پوزې له لارې ورو ساه واخلي او د خولې له لارې یې وباسئ.
3. د بدن له پاسه پیل وکړئ او ښکته لاړ شئ. هر ځل یوه ډله عضلي لومړی ټینګي او بیا ارامي کړئ. کله چې عضلي ټینګوئ، ساه دننه واخلي. د 5 ثانیو لپاره یې ونیسئ. بیا ساه وباسئ او عضلي ژر ارامي کړئ.

مخ

د مخ ټولې عضلي ټینګي او راټولي کړئ. کېدای شي داسې ښکاره شي لکه لیمو مو چې خوړلی وي! ونیسئ، بیا یې خوشي کړئ.

اوږې او غاړه

اوږې ټینګي کړئ او د غوږونو خوا ته یې پورته کړئ. ونیسئ، بیا یې خوشي کړئ.

لاسونه

د لاسونو ټولې عضلي ټینګي کړئ. ونیسئ، بیا یې خوشي کړئ.

لاسونه

موټي ټینګ کړئ. داسې وکړئ لکه له لیمو نه چې اوبه وباسئ. ونیسئ، بیا یې خوشي کړئ.

ګېډه

ګېډه دننه کش کړئ او د ملا خوا ته یې ټینګه کړئ. ونیسئ، بیا یې خوشي کړئ.

پښې

د ورنونو او پښو ټولې عضلي ټینګي کړئ. ونیسئ، بیا یې خوشي کړئ.

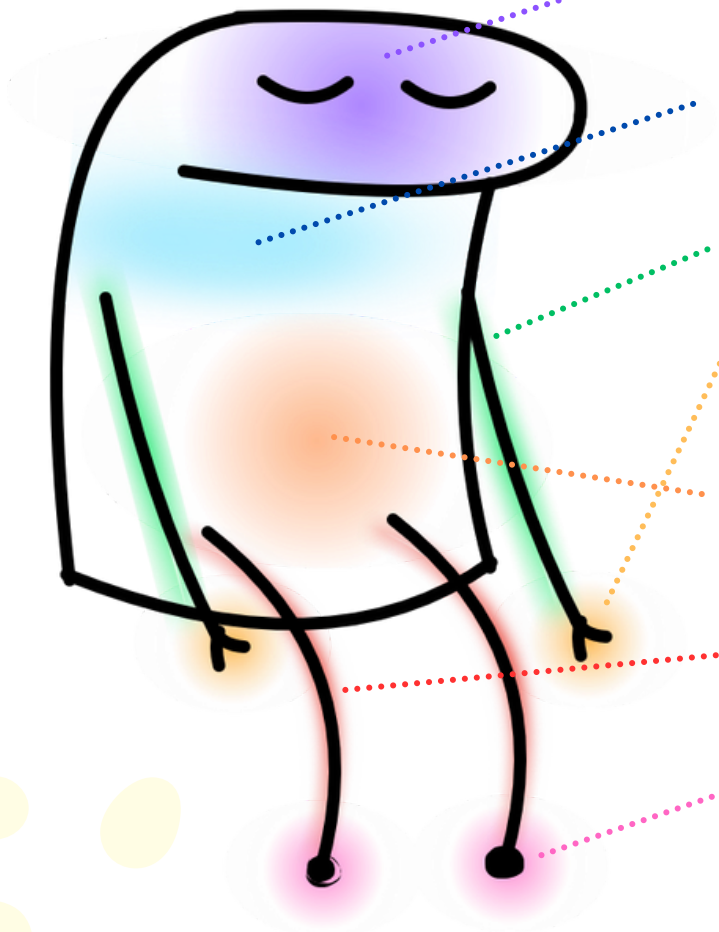
د پښو پنځي

د پښو ګوتي او پنځي راټولي او ټینګي کړئ. فکر وکړئ چې په ژوره خټه کې روان یاست. ونیسئ، بیا یې خوشي کړئ.

ټول بدن

د بدن ټولې عضلي یوځای ټینګي کړئ او ځان د توپ په شان راټول کړئ. ونیسئ، بیا یې خوشي کړئ.

4. اوس چې ټولې عضلي مو ارامي دي، څو نورې ژورې ساهګانې واخلي. د خپل بدن احساساتو ته پام وکړئ. که د بدن کومه برخه لا هم ټینګه وي، هماغه عضلي ټینګي او بیا ارامي کړئ. له دې تمرین وروسته باید بدن مو سپک او ارام احساس شي.



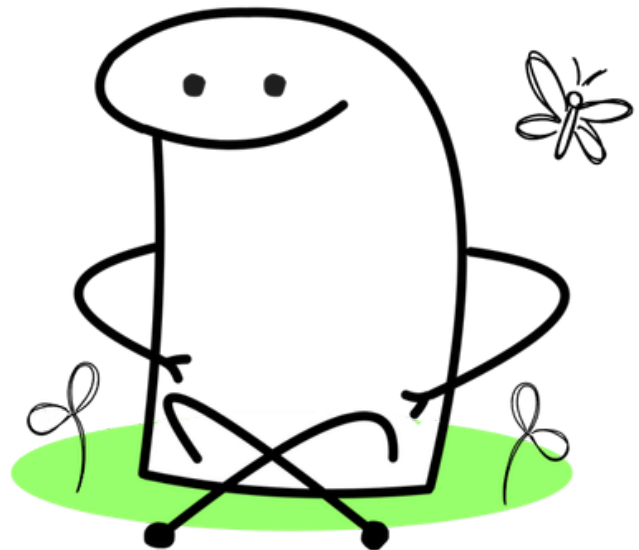
د بدن د غړو د آرامتیا تخنیک

مهمه لارښوونه!

کله چې فشار لرئ، نوي شیان زده کول سخت وي. نو د زړه صبرولو نوي لارې هغه وخت زده او تمرین کړئ کله چې آرام یاست. څو ځله یې تمرین کړئ، ترڅو د اړتیا پر وخت یې وکارولی شئ.

یادونه:

تاسو د بدن د غړو د آرامتیا تخنیک په ښوونځي یا نورو ځایونو کې هم کارولی شئ، بې له دې چې څوک پرې پوه شي. یوازې پر یوه یا دوو داسې عضلو تمرکز وکړئ چې څوک یې نه ویني، لکه د جاکټ لاندې د لاسونو عضلي ټینګول او ارامول، یا په بوتانو کې د پښو ګوتې.



د ماشوم ساتونکو لپاره نور معلومات

کوچني ماشومان

لویان کولی شي کوچنیو ماشومانو ته دا تمرین په عملي ډول وښيي. ورته ووايي چې عضلي داسې ټینګې کړي لکه وچې نودل، او بیا یې داسې ارامې کړي لکه پڅي او نرمې نودل. د کوچنیو ماشومانو لپاره دا هم اسانه وي چې څو عضلي یا ټول بدن یوځای ټینګ او بیا ارام کړي.

لویان

د زړه صبرولو دا ډول لارې د لویانو لپاره هم ګټورې دي. د بدن د غړو د آرامتیا تمرین له لویانو سره د خپل فشار په کمولو کې مرسته کوي، او ماشومانو ته هم د فشار د سمې لارې بېلګه ښيي.

