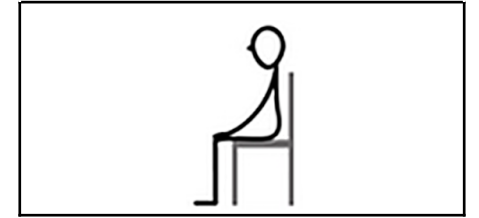
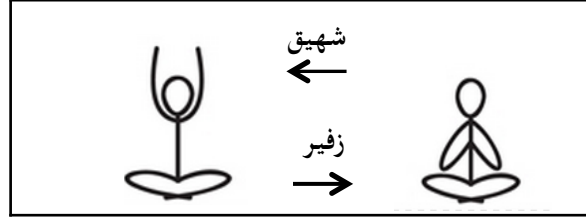
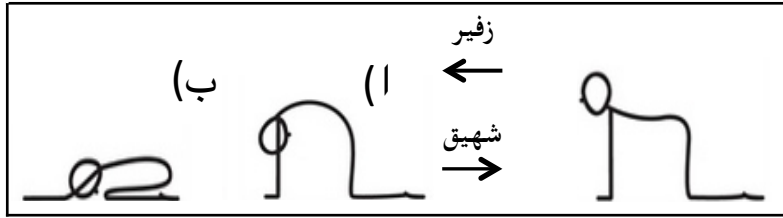


ممارسة الاسترخاء

١ . اجلس بوضعية مريحة . تنفس من خلال أنفك بشكل بطيء و مريح . ركز فقط على أنفاسك من اثنان الى ثلاثة دقائق .

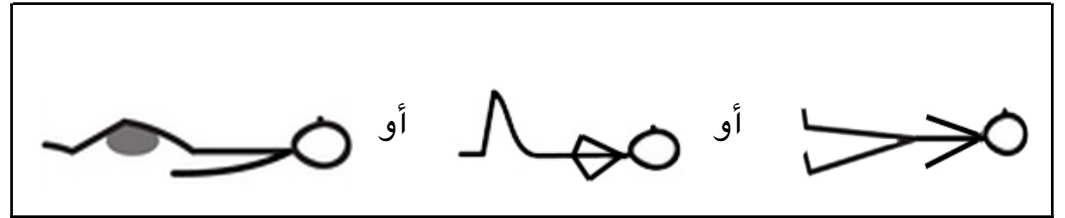
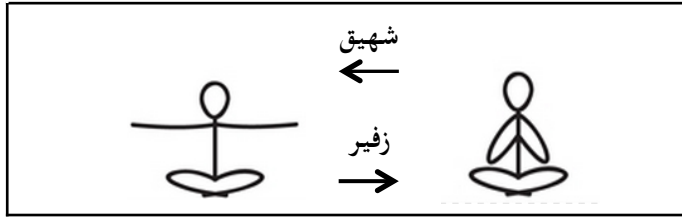
٢ . ضع كفيك فوق قلبك . عند الشهيق ارفع ذراعيك للأعلى (أبدا برفع الذراعين من الجانب) وانظر للأعلى باتجاه اليدين . وعند الزفير أعد يديك لوضع البداية . أعد التمرين ٦ مرات

٣ . خذ شهيقا . ارفع الراس والورك باتجاه الاعلى . زفير . قوّس ظهرك للأعلى وارخي الرقبة . ثم ارجع للوراء وضع راسك على الارض . قم بالتمرين ٦ مرات .



٤ . استلقي او تمدد بشكل مريح وضع يديك بجانبك او على بطنك ركز فقط على أنفاسك من ثلاثة الى خمس دقائق . وعندما تكون في هذه الوضعية (مستلقيا على الأرض)، قم بتمرين التنفس "نفس السلام" .

٥ . ضع راحتي يديك فوق قلبك . عند شهيق افتح يديك على الجانبين . وعند الزفير ارجع يديك الى قلبك .



نفس السلام

نفس السلام هو تمرين يساعد على الاسترخاء . عند أخذك للنفس، تخيل بأن قلبك يمتلئ بالسلام . عند اخراجك للنفس، تخيل أن هذا السلام يتحرك خلال سائر جسمك و يصل إلى الآخرين من حولك .

١ . اجلس بوضعية مريحة أو استلقي على ظهرك

٢ . أغمض عينيك أو انظر للأسفل ثم تنفس من خلال أنفك بشكل بطيء و مريح

٣ . شهيق: تخيل بأن قلبك يمتلئ بالسلام و السعادة

٤ . زفير: ببطء و هدوء اللفظ كلمة * ا-ل-س-ل-ا-م

*أو يمكنك قولها في ذهنك أثناء الزفير

٥ . قم بتكرار الخطوات ٣ و ٤ عدة مرات اضافية و استمر بتخيل قلبك يملؤه السلام ثم يشارك هذا السلام مع الآخرين