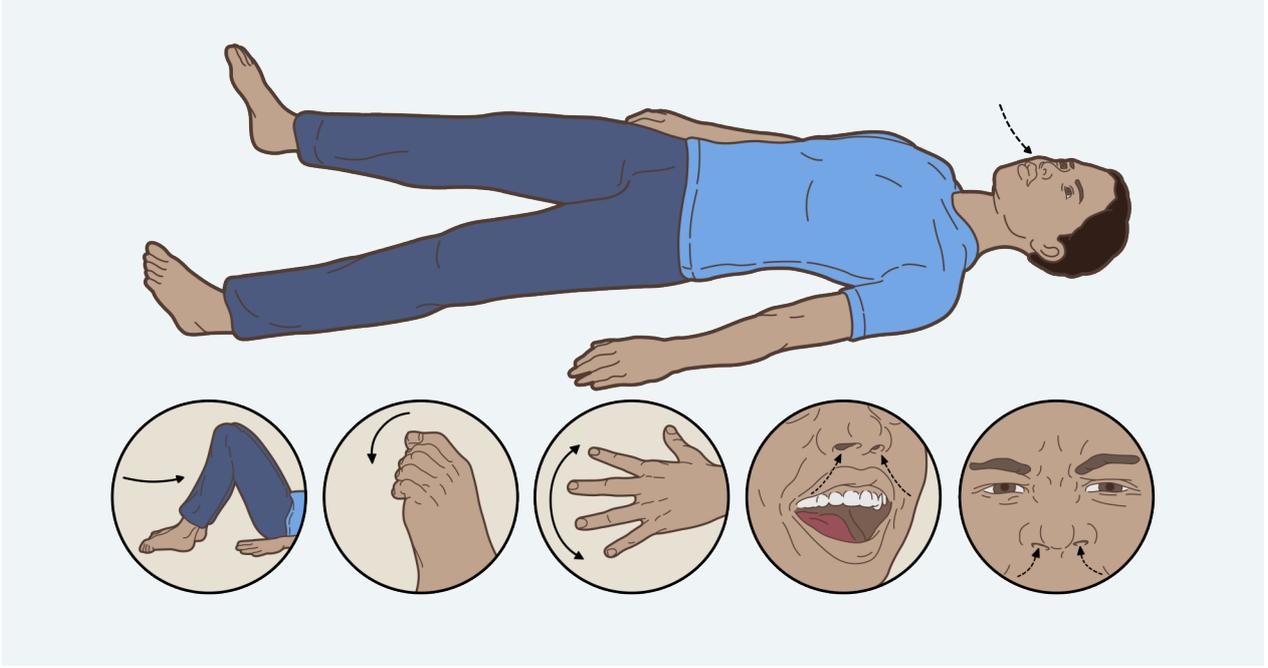


النشاط 5: الشعور بالعضلات - كامل الجسم

1. استلقِ على الأرض والذراعين مسترختان بجانب الجسم. يمكنك إغلاق عينيك إذا أردت ذلك. تنفس ببطء.
2. قُطِّب العينين والجبهة أثناء الشهيق ثم قم بإرخاء العينين والجبهة عند الزفير.
3. افتح الفم قدر الإمكان أثناء الشهيق ثم قم بإرخاء الفم عند الزفير.
4. استمر في التنفس ببطء.
5. افتح ومدد الأصابع قدر الإمكان أثناء الشهيق ثم قم بإرخاء الأصابع عند الزفير.



6. والآن قم بتمديد الأصابع والذراعين أثناء الشهيق قدر الإمكان.
7. أرخ الذراعين والأصابع عند الزفير.
8. لفّ أصابع القدمين للأعلى لتحرك القدمين أثناء الشهيق ثم أرخ القدمين عند الزفير.
9. حرك الآن أصابع القدمين للأعلى واسحب القدمين نحو الجسم فقط باستخدام عضلات الساقين أثناء الشهيق واسترخ عند الزفير.
10. خذ شهيقًا وزفيرًا ببطء لعدة أنفاس، ثم عندما تكون جاهزًا خذ شهيقًا وشد الوجه واليدين والذراعين والقدمين والساقين ثم أرخ جميع العضلات ببطء عند الزفير.
11. ابقِ مسترخيًا وخذ شهيقًا وزفيرًا ببطء لعدة أنفاس إضافية.
12. كرر الآن هذا النشاط مع التركيز على الإحساس بكل جزء من أجزاء الجسم عند تمدد أو شد مقارنةً بما تشعر به عندما تكون مسترخيًا.