



1. ابدأ بالوقوف واليدين بجانب الجسم. ضع كلتا اليدين على الجانب الأيمن من الجسم.
2. حرك اليد اليمنى بطريقة الأرجحة خلف الظهر واليد اليسرى أمامك. حركهما بطريقة الأرجحة للخارج من جسمك.
3. حرك اليد اليسرى بطريقة الأرجحة خلف جسمك واليد اليمنى أمامك.
4. كرر هذه الحركات لمدة 30 ثانية.
- أين شعرت بالشد في جسمك؟
5. كرر الآن حركة تمدد تحرير الأعصاب ولكن هذه المرة ركز على أحد أجزاء الجسم التي حددتها في الخطوة 4.
- أين شعرت بالشد في جسمك هذه المرة أثناء تمدد تحرير الأعصاب؟ هل شعرت به في نفس المكان أو في مكان جديد؟