



1. ابدأ بالاستلقاء على الأرض مع وضع اليدين بجانب الجسم.
2. قم بشد وإرخاء كل مجموعة عضلية لمدة ثانيتين إلى ثلاث ثوانٍ. وفي الوقت نفسه، خذ أنفاسًا عميقة وبطيئة من الأنف وأخرج الزفير من الفم.
3. ابدأ بالقدمين وأصابع القدمين. شدّ ثم أرخ.
4. انتقل للأعلى إلى الركبتين والفخذين. شدّ ثم أرخ.
5. انتقل للبطن. شدّ ثم أرخ.
6. أطلبى وشدّ اليدين. شدّ ثم أرخ.
7. انتقل للذراعين. شدّ ثم أرخ.
8. انتقل للكتفين. شدّ ثم أرخ.
9. انتقل للوجه. شدّ ثم أرخ.
10. الآن كرر النشاط مع التركيز على شعور كل جزء من أجزاء الجسم عند شده مقارنةً بالوقت الذي يكون فيه مسترخياً. ما هو الجزء الأكثر اختلافًا من الجسم عندما يكون مشدودًا مقارنةً به عندما كان مسترخياً؟