

ஓய்வுபெற துரிதமான வழிகள்

பிள்ளை அரவணைப்பு.

நின்றுகொண்டு அல்லது இருந்துகொண்டு, கைகளை அகல, அகல, அகல விரியுங்கள். கைகளை மெதுவாக முன்புறமாக கொண்டுவாருங்கள், குறுக்காக முன்னுக்கு மடியுங்கள். ஒவ்வொரு கையாலும் எதிர்ப்புற தோளை பிடித்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் கைகளுக்குள் இருக்கும் பிள்ளையை(கற்பனை) இறுக அணைத்து, தாலாட்டி மற்றும் அரவணைத்துக் கொள்ளுங்கள்.



முகிலைத் தள்ளுதல் (இறுக்கமான தசைகளை விரிப்பதற்கு).

முகிலை அப்பால் தள்ளுவதற்கு(கற்பனை) விரிவாக்கும் அப்பியாசத்தை நாங்கள் செய்யப் போகிறோம். நிமிர்ந்து நில்லுங்கள். உங்கள் கைகளை இடுப்பில் வையுங்கள். ஒரு கையை உங்களுடைய தலைக்கு மேலாக கொண்டுவந்து நேராக நிமிர்த்தி விரியுங்கள். ஒரு முகிலை தொட்டு அதைத் தள்ள முயலுங்கள். தள்ளுங்கள், தள்ளுங்கள், தள்ளுங்கள். இப்போது உங்களுடைய கையை மெதுவாக உங்களுடைய பக்கத்தில் விழ விடுங்கள். இரண்டு கைகளையும் உயர்த்துங்கள். கைகளை ஒன்றாகத் தட்டுங்கள்: உள்ளங்கைகளை மேலே திருப்பி முகிலை தட்டித் தள்ளுங்கள். மெதுவாக, மெதுவாக, உங்கள் கைகளை உங்கள் பக்கத்தில் மிருதுவாக மிதக்க விடுங்கள்.



யாருக்குத் தெரியும்?

உஷாராக நிற்கவும், அல்லது கைகளை பக்கத்தில் வைத்துக்கொண்டு அமரவும். தோள்களை உங்களுடைய காது மட்டும் உயர்த்துங்கள். அப்படியே வைத்திருங்கள். தோள்களை கீழே விடுங்கள். உங்கள் தோள்கள் மேலே போகும்போது, “யாருக்கு” என்று சொல்லுங்கள். உங்கள் தோள்களை கீழே விடும்போது, “தெரியும்” என்று சொல்லுங்கள். இதை ஐந்து தடவை திருப்பி செய்யுங்கள்.

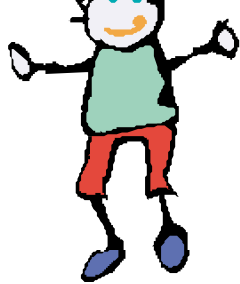
ஆழ்ந்து சுவாசித்தல் (உடல் மெதுவாக தொழிற்படவும் மனம் அமைதிப்படவும்)

மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு அல்லது இரண்டு பாதங்களும் நிலத்தில் பதியும்படி அமர்ந்துகொண்டு ஒரு சௌகரியமான நிலைக்கு வாருங்கள், நீங்கள் விரும்பினால், உங்கள் கண்களை மூடிக்கொள்ளுங்கள். இப்போது நாம் மெதுவாகவும் ஆழமாகவும் சுவாசிக்க பழகப்போகிறோம்.

உங்களுடைய வயிற்றில் ஒரு பலூன் இருப்பதாக கற்பனை பண்ணுங்கள். உங்களுடைய தொப்புளுக்கு கீழாக ஒரு கையை வையுங்கள். உங்களுடைய மூக்குவழியாக மெதுவாகவும் ஆழமாகவும் நான்கு எண்ணுமளவும் சுவாசியுங்கள். (கற்பனை)பலூன் காற்றால் நிரம்புவதை உணருங்கள். பலூன் நிரம்பியபின், பலூனை தட்டையாக்க நான்கு எண்ணுமளவும் மெதுவாக சுவாசத்தை வெளிவிடவும். பலூன் நிரம்பும்போதும் காலியாகும்போதும் உங்களுடைய கை உயர்ந்தும் தாழ்ந்தும் போகும்.

1. மெதுவாக பலூனை ஊதவும் 12 3 4
2. இப்போது, மெதுவாக காற்றை வெளிவிட்டு பலூனை தட்டையாக்கவும் 1 2 3 4
3. ஐந்து தடவை திருப்பி செய்தபின் வழமைபோல சுவாசிக்கவும்.

எச்சரிக்கை. நீங்கள் உள்ளுக்குள் சுவாசிப்பதைப்போல மெதுவாக சுவாசத்தை வெளிவிட நினைவில் வைத்திருங்கள். மெதுவாகவும் ஓய்வாகவும் சுவாசத்தை வெளிவிடாது ஆழமாக சுவாசித்தல் தலைச்சுற்று அல்லது மூச்சு இளைப்புக்கு இட்டுச்செல்லலாம்.



இறுக்கவும் - தளர்த்தவும்.

கைகள் பக்கமாக, விரல்கள் கீழ்நோக்கியபடி கவனமாக நிமிர்ந்து நிற்கவும். ஒவ்வொரு கையாலும் முஷ்டி பிடியுங்கள், ஒவ்வொரு கையையும் இறுக்கமாக அமுக்கவும். அமுக்கவும்... அமுக்கவும்...அமுக்கவும்... தளர்த்தவும். இப்போது, உங்களுடைய முஷ்டியை திரும்பவும் பிடிக்கும்போது, உங்களுடைய முழுக்கைகளால் உங்களுடைய உடலை இறுக்கவும், அமுக்கவும்... அமுக்கவும்...அமுக்கவும்... தளர்த்தவும். இப்போது, முஷ்டிபிடித்துக்கொண்டு உங்களுடைய முழுக்கைகளால் உங்கள் உடலை அமுக்கும்போது, உங்களுடைய கால்களையும் ஒன்றாக சேர்த்து அமுக்கவும். அமுக்கவும்... அமுக்கவும்...அமுக்கவும்... தளர்த்தவும். திரும்பச் செய்யவும். உங்களுடைய கைகளையும் கால்களையும் உதறவும். ஓய்வெடுப்பதில் உள்ள உணர்வை நுகர்ந்து அனுபவிக்கவும்.

www.kidshavestresstoo.org

Kids Have Stress Too!™ is a program of the Psychology Foundation of Canada