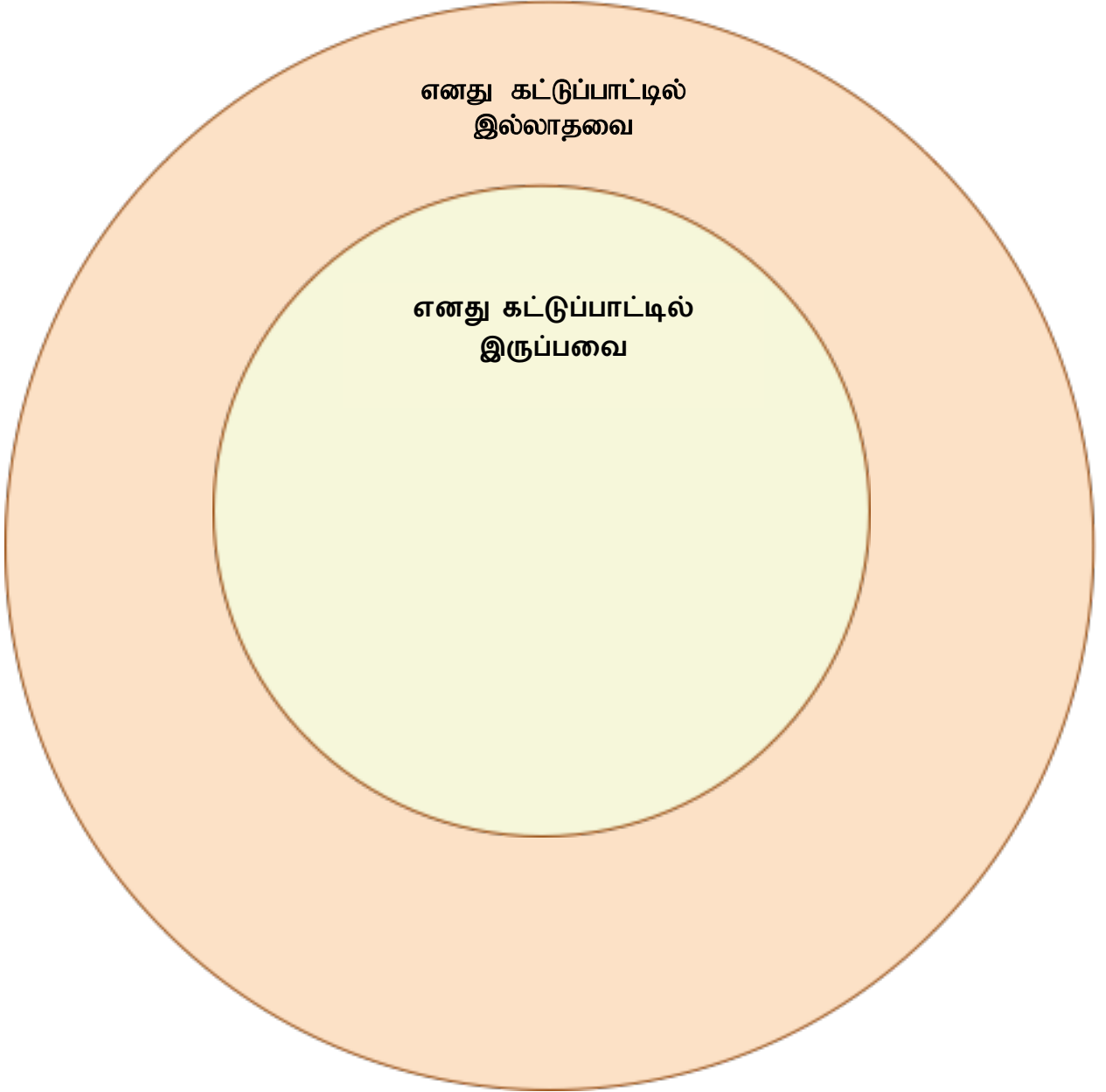


**உங்கள் அன்றாட அலுவல்களின் ஒழுங்கை இங்கு பட்டியலிடுங்கள்**

நேரம்	நான் செய்யப்போவது என்ன?

## கட்டுப்பாட்டு வட்டங்கள்

— மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்யக்கூடிய வசதி அல்லது அதிகாரம் இல்லையென நீங்கள் கருதும் சந்தர்ப்பங்களில், நீங்கள் ஏதாவது செய்யக்கூடிய பிரச்சினைகள் எவை, எதுவுமே செய்ய முடியாத பிரச்சினைகள் எவை என்பதை இனங்காணுங்கள். குறிப்பிட்டதொரு விடயத்தில் மற்றவர்களுக்கு உதவ உங்களால் முடியாவிட்டால், வீணாக மனஸ்தாபம் கொள்ளாமல் உங்களை நீங்களே மன்னித்துவிடுங்கள்



# தசை இழைப்பாறல் செயல்முறை



**மன அழுத்தத்தைத் தணிக்க ஒரு பயனுள்ள வழி!  
இந்த உடற்பயிற்சிக்குச் சுமார் 7 நிமிடங்கள் எடுக்கும்**

தசைநார்களைப் படிப்படியாகத் தளர்த்தும் வழிமுறை இது. இப் பயிற்சியை, உங்கள் சுய பராமரிப்பு மூலோபாயங்களில் ஒன்றாகப் பயன்படுத்தலாம். அத்துடன், நீங்கள் உதவி செய்பவர்கள் போன்ற ஏனையோருக்கும் சொல்லிக்கொடுக்கலாம். நீங்கள் மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து இப் பயிற்சியைச் செய்யும்போது, அமைதியான தொனியில் கீழ்க்காணும் அறிவுறுத்தல்களை வழங்க வேண்டும். மெதுவாகப் பேச வேண்டும். தளர்வுச் செயற்பாட்டின் முழுப் பயனையும் பெற்றுக்கொள்ள அவர்களுக்குப் போதிய நேரம் வழங்கப்பட வேண்டும்.

தசைநார்களைப் படிப்படியாகத் தளர்த்துவதற்கான வழிமுறை

நாம் சுவாசிக்கும்போது, எமது தசைநார்களில் ஓரளவுக்கேனும் படிப்படியான தளர்வு ஏற்படும். இதனால், உங்கள் தசைநார்களில் இறுக்கத்திற்கும் தளர்வுக்கும் இடையிலான வித்தியாசத்தை உணர்வீர்கள். எமது உடலில் “இறுக்கம்” இருக்கிறது என்பதை நாம் எப்போதும் அறிந்திருப்பதில்லை. இந்த இறுக்கத்தை நன்கு அறிந்துகொள்ளவும் அதனைத் தளர்த்துவதற்கும் பின்வரும் பயிற்சி உதவும்.

கண்களை மூடிக்கொண்டு நாற்காலியில் நேராக இருங்கள். பாதங்களை நிலத்தில் வையுங்கள். கைகளை உங்கள் மடியில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் மூச்சை உள்ளெடுக்கும்போது, உங்கள் உடலிலுள்ள சில தசைநார்களை இறுக்கி வைத்துக்கொள்ளும்படி நான் கேட்பேன். நீங்கள் அவ்வாறு வைத்திருக்கும் வேளையில், மூன்று வரை எண்ணும்போது மூச்சைப் பிடித்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும். அதன் பின்னர், மூச்சை வெளிவிடும்படி நான் சொல்லும்போது இறுக்கிய தசைநார்களைத் தளர்த்த வேண்டும்.

முதலில், எமது கால் விரல்களில் தொடங்குவோம்...

தசைநார்களைப் படிப்படியாகத் தளர்த்த சம்பந்தப்பட்ட நபரை மெதுவாக வழிநடத்துங்கள். உடலின் ஒரு பகுதியை

இறுக்கிக்கொண்டு மூச்செடுக்கவும் நீங்கள் உரத்த குரலில் மெதுவாக எண்ணும்போது மூச்சைப் பிடித்துக்கொண்டிருக்கவும்

சொல்லுங்கள். இவ்வாறு: மூச்சை உள்ளிழுத்துப் பிடித்துக்கொள்ளுங்கள். 1 – 2 – 3. அதன் பின்பு, மூச்சை வெளிவிட்டுத்

தளர்வடையுங்கள்.

மூச்சை உள்ளிழுத்துப் பிடித்துக்கொள்ளுமாறு சொல்லும்போது குரலைச் சற்று உயர்த்தவும்.  
மூச்சை வெளிவிட்டுத்

தளர்வாக இருக்கும்படி சொல்லும்போது குரலைத் தணிக்கவும்.

சம்பந்தப்பட்ட நபர் பின்வரும் ஒழுங்கு வரிசையில் தசைநார்களை இறுக்கவும் தளர்த்தவும் வழிகாட்டுங்கள்:

- கால் விரல்களை மடித்து இறுக்கமாகப் பிடித்துக்கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் தொடை மற்றும் கால் தசைநார்களை இறுக்குங்கள்.
- உங்கள் வயிற்றுப்புறத்தை இறுக்கமாக்கிப் பிடித்துக்கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் கை முஷ்டிகளை பொத்தி இறுக்குங்கள்..
- உங்கள் கைகளை முழங்கைகளில் மடித்து, உடலின் மேற்பக்கத்திற்கு அருகே இறுக்கமாகப் பிடித்துக்கொள்ளுங்கள்.
- தோள்களை உங்கள் காதுகள் வரை உயர்த்துங்கள்.
- உங்கள் முகத்தின் தசைநார்கள் அனைத்தையும் இறுக்குங்கள். .

சம்பந்தப்பட்ட நபர் மூச்சை வெளிவிட்டுத் தசைநார்களைத் தளர்த்திய பின்னர் இவ்வாறு சொல்லுங்கள்: “இப்போது, உங்கள் கால் விரல்கள், தொடைகள், முகம், நெற்றி முதலியவற்றில் தளர்ச்சியைத் தொட்டுணருங்கள். வழமை போலச் சுவாசியுங்கள். உங்கள் கால் விரல்கள், தொடைகள் முதலியவற்றிற்கு குருதி பாய்வதை உணருங்கள்.

இப்போது, உங்கள் நாடியை உங்கள் மார்பை நோக்கி மெதுவாகத் தாழ்த்துங்கள். உட்சுவாசிக்கும்போது, உங்கள் தலையை கவனமாகவும் மெதுவாகவும் வலது பக்கத்திற்குச் சுழற்றுங்கள். மூச்சை வெளிவிடும்போது, தலையை இடப்பக்கத்திற்குச் சுழற்றி, மீண்டும் மார்பின் நடுவுக்குக் கொண்டுவாருங்கள். வலது பக்கத்திற்கும் பின்னாலும் உட்சுவாசியுங்கள்... இடது பக்கத்திற்கும் கீழாகவும் மூச்சை வெளிவிடுங்கள்... வலது பக்கத்திற்கும் பின்னாலும் உட்சுவாசியுங்கள்... இடது பக்கத்திற்கும் கீழாகவும் மூச்சை வெளிவிடுங்கள்... இப்போது, திசைகளை மாற்றுங்கள். இடது பக்கத்திற்கும் பின்னாலும் உட்சுவாசியுங்கள்... வலது பக்கத்திற்கும் கீழாகவும் மூச்சை வெளிவிடுங்கள்... (இவ்வாறு இரு தடவைகள் செய்யவும்)

இப்போது, தலையை நடுவுக்குக் கொண்டுவாருங்கள். உங்கள் மனதிலும் உடலிலும் ஓர் அமைதி நிலையை உணர்வீர்கள். ஒவ்வொரு நாளும் இவ்வாறு உங்களின் பராமரிப்பில் கவனம் செலுத்த உறுதிகொள்ளுங்கள்”.