גיליון התעמלות

ההרפיה המתקדמת של ג'ייקובסון

העיקרון הוא לגרום בכוונה למתח ספציפי לקבוצה שרירים למשך מספר שניות ואז לשחרר את המתח הזה.
תשב במקום שקט, תשכב על הגב, זרועות לאורך הגוף, רגליים ישרות, עיניים עצומות. תתרכז קודם כל בנשימה שלך. תנשום לאט, עמוק.

העיקרון הוא לבצע את שלושת השלבים הבאים, עבור כל אחת מקבוצות השרירים:

תפעיל את השריר

תגרום למתח שהוא מספיק חזק כדי שתרגיש אותו היטב - אבל בלי להכאיב ובמשך 5 עד 7 שניות.
להתרכז עכשיו באי-הנוחות והנעימות של המתח שלך.

לשחרר

לשחרר חזק את המתח ולנשוף בו זמנית.

אתה מרגיש שהשרירים שלך משוחררים ורכים, המתיחות יוצאת מהשרירים שלך.

למקד

עכשיו תרגיש רווחה, חום, ותחושות נעימות של הרפיה באזור זה.

תבדיל בין מתח והרפיה.
להישאר 15 שניות במצב הזה ולעבור לקבוצת שרירים הבאה.

HUMANS MATTER
AGIR SUR LA CAPACITÉ D'AGIR

fondation fondamental