

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਆਰਾਮ

Progressive Muscle Relaxation

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਆਰਾਮ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤਣਾਅ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘਟਦਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਘਟਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਹਲਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਬਹੁਤ ਸਧਾਰਨ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਗਾਈਡਡ ਤਰੀਕਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਾਈਂਫੁਲਨੈੱਸ ਅਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਗਾਈਡਡ ਇਮੇਜਰੀ ਪਲੇਲਿਸਟ ਸਾਊਂਡਕਲਾਊਡ (soundcloud.com/phsabc) ਤੇ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਊਂਡ ਕਲਾਊਡ ਐਪ ਮੁਫਤ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਟਰੈਕ ਖੋਜ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੁਝਾਅ Suggestion:

ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਲੇਟੋ। ਆਹਿਸਤਾ ਆਹਿਸਤਾ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਵੋ। ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਅਕੜਾਓ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਪਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 5-10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਅਕੜਾਓ ਤਾਂ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ। ਅਕੜਾਅ ਇੱਕ ਦਮ ਛੱਡੋ। 10-20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮਿਸਾਲ ਲਈ For example:

5 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੱਕ ਅਕੜਾਓ ਫਿਰ ਇੱਕ ਦਮ ਅਕੜਾਉਣਾ ਛੱਡੋ। ਫਿਰ 10 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੱਕ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

10 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੱਕ ਅਕੜਾਓ ਫਿਰ ਇੱਕ ਦਮ ਅਕੜਾਉਣਾ ਛੱਡੋ। ਫਿਰ 20 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੱਕ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ? ਇਸ ਲਿਸਟ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰੋ: **Wondering how to start?** Follow this list:

ਸਰੀਰ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ Lower body

- ਪੈਰ - ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ
- ਚਿੱਤੜ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ - ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਦਬਾਅ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਅਕੜਾਓ; ਹੁਣ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੀ ਵੱਲ ਮੋੜੋ।
- ਕਮਰ - ਆਪਣੀ ਕਮਰ ਨੂੰ ਝੁਕਾਓ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰ ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ Upper body

- ਪੇਟ - ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਕੱਸੋ (ਟਾਈਟ ਕਰੋ)।
- ਛਾਤੀ - ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ, ਸਾਹ ਰੋਕੋ, ਸਾਹ ਛੱਡੋ।
- ਹੱਥ ਅਤੇ ਬਾਂਹਾਂ - ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਧਾਓ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁੱਠੀਆਂ ਬਣਾਓ; ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਕਰੋ।

ਸਿਰ Head

- ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਜਬਾੜਾ - ਮੁਸਕਾਨ ਪੈਦਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਪਕੜੋ।
- ਮੱਥਾ - ਆਪਣੇ ਭਰਵੱਟੇ ਜਿੰਨੇ ਉੱਚੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਰੋ।
- ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਨੱਕ - ਅੱਖਾਂ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਸੁੰਗੜਾਓ।