



अपर्णा

बाल लैंगिक शोषण से मुक्ति की ओर

रुकें, मांसपेशियों को खींचें और आराम करें

इस गतिविधि को कौन कर सकता है?



कोई भी!

आप इस गतिविधि को कब कर सकते हैं?



जब आप चिंतित या तनाव में होते हैं।

आप यह गतिविधि कैसे कर सकते हैं?



- एक विशिष्ट मांसपेशी समूह (जैसे: बाँह और हाथ या गर्दन और कंधे) को पाँच सेकंड के लिए जोर से कस लें।
- पाँच सेकंड बाद मांसपेशियों के समूह को छोड़ दें और देखें कि अब आप कैसा महसूस कर रहे हैं।
- चिंता से प्रभावित सभी मांसपेशियों को बेहतर ढंग से समझने के लिए सिर से लेकर पैर की उँगली तक इसका अभ्यास करें।

इस गतिविधि से आपको कैसे मदद मिलेगी?



- इससे आपको शांत होने में मदद मिलेगी।
- यह मांसपेशियों में तनाव से निपटने और अच्छी नींद लेने में आपकी मदद करेगी।
- नियमित रूप से इस गतिविधि का अभ्यास करने से, यह तनाव को कम करती है और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है।

किन सामग्रियों या चीजों की जरूरत है?

सिर्फ आपकी