



अर्पण

बाल लैंगिक शोषणापासून मुक्तिकडे

स्नायु ताणा, त्याच अवस्थेत थोडं थांबा, शिथिल करा.

ही ऑक्टिव्हिटी कोण करू शकतं?



सर्वांना

ही ऑक्टिव्हिटी तुम्ही केव्हा करू शकता?



जेव्हा चिंता किंवा मानसिक तणाव जाणवेल तेव्हा.

हे तुम्ही कसे कराल?



- शरीराच्या काही विशिष्ट भागातील स्नायूंवर (जसे की हात, दंड, मान, किंवा खांद्याचे स्नायू) प्रत्येकी पाच सेकंदांसाठी ताण द्या
- त्यानंतर ताणलेले स्नायू शिथिल करा आणि आता तुम्हाला कसं वाटतंय याचं निरीक्षण करा.
- चिंतेमुळे कोणकोणत्या स्नायूंवर परिणाम झाला आहे हे अधिक सखोलपणे जाणून घेण्यासाठी वरपासून खालपर्यंतच्या (डोक्यापासून ते पायांच्या बोटांपर्यंतच्या) प्रत्येक स्नायूवर ताण द्या.

ही ऑक्टिव्हिटी तुम्हाला कशा प्रकारे मदत करेल?



- यामुळे तुम्हाला शांत आणि सुसह्य वाटेल.
- स्नायूंवरचा ताण कमी झाल्यामुळे तुम्हाला चांगली आणि गाढ/शांत झोप लागेल.
- या तंत्राचा नियमितपणे सराव केल्यास चिकाटी वाढते आणि खूप पूर्वीपासून तुमच्या मनात दबा धरून बसलेला आणि बरा न झालेला जुनाट तणावदेखील कमी होतो.

काय साहित्य लागेल?

- केवळ तुम्ही स्वतः