

PROGRESSIVE RELAXATION

Reduce Anxiety During A Pandemic

If distracted with thoughts or emotions, mindfully and gently bring yourself back to the breath and the muscle.

- Tense a group of muscles as you inhale and exhale normally to the belly. Next relax the same group as you mindfully become aware of the breathing.
- Practice this beginning from your toes, to the calves, to the thighs... progressing towards the head and front of the face.

ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਆਰਾਮ

ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਚਿੰਤਾ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਈਏ

ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਵੰਡ ਰਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਚੇਤੰਨ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਮੁੜ ਸਾਹ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੱਲ ਲਿਆਓ

- ਲੰਮੇਂ ਤੇ ਪੇਟ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਣਾਓ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦਾ ਚੇਤੰਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਹਨਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡੋ
- ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ, ਫਿਰ ਲੱਤਾਂ, ਪੱਟਾਂ ... ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਿਰ ਤੇ ਮੂੰਹ ਤਕ ਕਰੋ