

الاسترخاء التصاعدي
PROGRESSIV AVSPÄNNING

وأنت جالس على كرسي، مراجعة الجسم من الأسفل نحو الأعلى.
يُعاد البرنامج بأكمله ثلاث مرات.

Sittande på en stol, genomgång av kroppen nerifrån och upp.
Hela programmet upprepas tre gånger.

1/ اثن قدمك نحو الأعلى مع ثبات عقب القدم على الأرض... عدّ حتى 3
ثبّتها... عدّ حتى 3
أعدّ القدم إلى الأسفل... عدّ حتى 3

1/ Vinkla foten uppåt med hälarna i golvet...räkna till 3
Spänn...räkna till 3
Tillbaka ner med foten...räkna till 3

2/ ارفع عقب القدم مستنداً إلى أصابع القدم... عدّ حتى 3
ثبّتها... عدّ حتى 3
أعدّ عقب القدم إلى الأسفل مرة أخرى... عدّ حتى 3

2/ För upp hälen vilande på tå...räkna till 3
Spänn...räkna till 3
Sjunk ner med hälen igen...räkna till 3

3/ ارفع كلا القدمين عن الأرض... عدّ حتى 3
ثبّت الوضع... عدّ حتى 3
أعدّ القدمين إلى الأرض... عدّ حتى 3

3/ Lyft båda fötterna upp från golvet...räkna till 3
Håll positionen...räkna till 3
Sätt fötterna tillbaka i golvet...räkna till 3

4/ شدّ المؤخرة... عدّ حتى 3
ثبّتها... عدّ حتى 3
استرخ... عدّ حتى 3

4/ Spänn rumpan...räkna till 3
Spänn...räkna till 3
Slappna av...räkna till 3

5/ شدّ معدتك... عدّ حتى 3
حافظ على الشدّ... عدّ حتى 3
استرخ... عدّ حتى 3

- 5/ Spänn magen...räkna till 3
Håll spänningen...räkna till 3
Slappna av...räkna till 3

6/ ارفع كلا الكتفين باتجاه الأذنين...عدّ حتى 3
ثبّت الوضع...عدّ حتى 3
ارخ الكتفين...عدّ حتى 3

- 6/ Dra upp båda axlarna mot öronen...räkna till 3
Håll...räkna till 3
Släpp ner axlarna...räkna till 3

7/ اضغط بذقنك نحو الرقبة وشدّ عنقك نحو الخلف...عدّ حتى 3
ثبّت الوضع...عدّ حتى 3
أعد رأسك نحو الأمام مرة أخرى...عدّ حتى 3

- 7/ Pressa in hakan mot halsen och dra nacken bakåt...räkna till 3
Håll...räkna till 3
För fram huvudet igen...räkna till 3

8/ شد عضلات وجهك نحو الداخل بحركة تكشير...عدّ حتى 3
ثبّت التكشيرة...عدّ حتى 3
استرخ...عدّ حتى 3

- 8/ Dra ihop ansiktsmusklerna med en grimas...räkna till 3
Håll grimasen...räkna till 3
Slappna av...räkna till 3

9/ اعقد كلتا يديك بشكل قبضة...عدّ حتى 3
ثبّت الوضع...عدّ حتى 3
استرخ...عدّ حتى 3

- 9/ Knyt ihop båda händerna till en näve...räkna till 3
Håll ...räkna till 3
Slappna av...räkna till 3