

SANTE MANTAL

ESKANÈ KÒ

Eskanè kò se yon teknik medidasyon. Se yon egzèsis fasil ki pèmèt lespri w ak kò w travay ansanm. Objektif prensipal egzèsis sa a se pou fè nou remake ak santi tout sa k ap pase nan kò nou. Sa pèmèt kò nou ak lespri nou detann yo.

Aktivite sa a se pou nou ka rekonèt tout sansasyon ki nan kò nou. Ou pa ta dwe eseye chanjman jan w santi w, ou pa ta dwe menm vin pi rilaks oswa kalm.



Pandan eskanè kò a, konsantre w sou chak rejyon nan kò w pandan kèk segonn. Nòmalman, sa pran anviwon ven ak trant segonn. Men, ou pa bezwen mezire tan an ak presizyon ni konte respirasyon yo, annik konsantre w sou chak pati nan kò a pandan tout tan ou jije li nesesè.



Ou kapab itilize diferan mannyè pou w respire sansasyon ou dekouvri nan kò w yo. Imaji lè w rale souf ou, lè a pase nan poumon w epi nan tout kò w rive nan pati w ap travay sou li a kounye a. Apresa, pandan w lage souf ou, lè a deplase nan kò w pou l soti nan zòn w ap travay sou li deyò a. Lè w santi yon sansasyon entans, tankou tansyon, nan yon zòn patikilye nan kò a, remake jan pati sa a nan kò a santi l lè w "rale souf ou." Apresa, gade jan sansasyon yo chanje lè w lage souf ou pou w libere yo. Si sansasyon sa yo chanje, pa bay tèt ou pwoblèm, jis kontinye avèk aktivite a.

Pandan w ap fè egzèsis sa a, gen kèk lide ki kapab distrè lespri w. Sa se yon bagay ki toutafè nòmal. Lè w rann ou kont ou distrè, rekonèt sa epi retounen atansyon w dousman sou pati nan kò a ou te vle konsantre w sou li a.



Nou genyen videyo ak enstriksyon sa yo ki disponib pou ede w fè aktivite sa a. Li enstriksyon yo anvan w kòmanse pratike teknik sa a epi fè li avèk yon zanmi oswa yon fanmi. Chanje wòl, yon moun ap li enstriksyon yo pandan lòt la ap pratike eskanè kò a.

Jèn moun	Granmoun	Enstriksyon
		

Enstriksyon pou eskanè kò a baze sou resous sa a ki soti sou sitwèb òganizasyon an ki se [Recipesforwellbeing.org](https://www.recipesforwellbeing.org)

Pou w jwenn plis enfòmasyon sou estrateji adaptasyon pèsònèl yo, ale sou sitwèb Sant Resous nou genyen pou Timoun ki Pa Gen Moun Akonpaye yo a, ki se: ucresourcecenter.org.