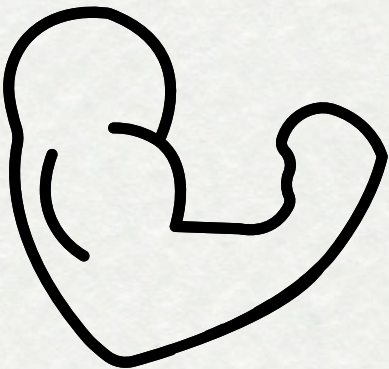


SANTE MANTAL

LACHE MISK TIKAL PA TIKAL

Lache misk tikal pa tikal la se yon mwayen ki kapab ede soulaje tansyon nan kò w. Nan teknik sa a, ou marye jefò misk yo ak respirasyon an menm tan. Lè w rale souf ou, ou dwe konsantre yon goup misk pandan yon sèten tan, apres a ou lage souf ou epi ou detann gwoup misk la nèt. Lè kò w rilaks, ou gen mwens chans pou w santi w anksye.



Li fasil pou w aprann teknik lache misk tikal pa tikal la. Ou kapab fè yo nenpòt lè w vle, epi ou pa bezwen okenn zouti ni ekipman espesyal. Gade tablo ki gen gwoup misk yo pi ba a anvan w kòmanse. Nan tablo a, w ap aprann kisa w kapab fè pou w konsantre chak gwoup misk. Ou kapab suiv lòd ki nan tablo ki gen gwoup misk la oswa travay sou gwoup misk ou vle a poukont ou.

Enstriksyon sa yo pou Lache Misk Tikal pa Tikal ak tablo ki gen gwoup misk yo soti nan òganizasyon CIGNA. Ou kapab chita, kouche, oswa kanpe pou w fè egzèsis sa a.

Gwoup Misk yo

Suiv lis ki gen gwoup misk yo pi ba a nan lòd. Apres a, li aksyon ou kapab fè pou w konsantre chak gwoup.

Gwoup Misk yo	Kisa pou w fè pou w konsantre gwoup misk la?
Men	Peze men w byen sere.
Ponyèt ak avanbra	Lonje bra w epi pliye men w onivo ponyèt la.
Bibit ak bwa ponyèt	Mare pwen w, koube bra w onivo koud ou, epi flechi bibit ou.
Zepòl	Wose yo rive nan zòrèy ou.
Fontenntèt	Mare sousi w byen mare.
Ozalantou je ak nen	Fèmen je w byen di nan mezi w kapab. (Retire vè kontak yo anvan w tanmen egzèsis la).
Bò figi ak machwè	Souri nan mezi w kapab.
Ozalantou bouch la	Peze po bouch ou yo ansanm byen sere. (Asire w figi w pa konsantre, jis itilize po bouch yo).
Kou	Peze kou w atè a oswa sou yon chèz.
Devan kou a	Manyen pwatrin ou avèk manton w. (Pa eseye kreye tansyon nan kou w oswa nan tèt ou).
Pwatrin	Rale yon gwo souf epi kenbe l pandan 4 a 10 segonn.
Do	Solve do w pou retire l atè a oswa sou chèz la.
Vant	Rale tout lè a. (Gade pou wè si pwatrin ou oswa vant ou konsantre).
Ranch ak dèyè	Sere dèyè w byen sere.
Kuis	Sere kuis ou byen sere.
Jarèt	Pwente zòtèy ou nan direksyon figi w, apres a pwente yo lwen figi w epi akokiye yo anba an menm tan.

Enstriksyon:

1. Rale souf ou epi konsantre premye gwoup misk la pandan 4 a 10 segonn (fò men se pa nan nivo pou w gen doulè oswa kranp).
2. Lage souf ou epi lache gwoup misk la bridsoukou epi nèt (pa lache li tikal pa tikal).
3. Rilaks ou pandan 10 a 20 segonn anvan w kontinye. Note diferans ki genyen ant jan misk yo ye lè yo konsantre ak jan yo ye lè yo lache.
4. Refè menm bagay ki nan enstriksyon yo (etap 1 rive nan 3 pi wo a) avèk pwochen gwoup misk la.
5. Lè w fini avèk tout gwoup misk yo, konte alanvè soti nan 5 rive nan 1 pou w rekonsantre w sou moman prezan an.



Remake jan w santi w nan fen egzèsis sa a. Si egzèsis te mache byen pou ou, ajoute li nan lis resous ou pou w itilize lè w estrese.

Gade videyo sou zafè Lache Misk Tikal Pa Tikal la la a:



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