الاسترخاء هو طريقة يتم بمقتضاها تدريب الطالب على إيقاف كل الانقباضات والتقلصات العقلية المصاحبة للتوتر والقلق. وتقوم هذه الإستراتيجية على تدريب الطالب على الاسترخاء، ويمكن أداؤه على كرسي، ولكن يفضل أن يكون على فراش، ثم يركز على الاسترخاء والليونة وإزالة التوتر من كل جزء من أجزاء جسمه، ثم على ساقيه وفخذيه وعلى عضلات ظهره وبطنه، ثم أصابع وذراع يده اليمنى فاليد اليسرى، ثم يترك كتفيه يسقطان إلى جانبه في هدوء، ثم يركز على الإحساس العام على كل جسمه وأي عضلة بجسمه متوترة عليه أن يرخيها،

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي