

کشاندنی ماسولکهکان



پیشه کی

جسته و میشکمان لهگمل یهکتر لهرنی نامازه کیمیایی و کاره‌باییه‌کانهوه په‌یوه‌ندی دهکمن. نهمش بهو مانایه دیت کاتیک نیمه ههست به فشاری دهرونی دهکمن، ماسولکه‌کانمان دهکرت گرز ببن. نیدی گرزبی له جسته‌ماندا نامازه دنیریتتهوه بو میشکمان که نهوه نهوان گرز، که دهکرت نهمش ناستی فشاری هوشه‌کیمیمان زیاتر بکات. نیمه دهنانین نهم باز نهی دووبار موبونهوه له هوشدا بشکینین به بهکار هینانی راهینانه‌کانی خودناگایی، یان بهینراو کردن، یان زمینگیری، یان دهنانین له جسته‌ماندا نهوه بشکینین له‌رنی راهینانی وهک همناسه‌دان، کشاندنی ماسولکه‌کان یان هواندنهوهی به‌ره‌پیشچووی ماسولکه‌کانهوه (PMR). نهم ریزه‌ره له‌باری کشاندنی ماسولکه‌کانهوه دهنوت.

دهنن باز نهی دووبار موبونهوهی گرزبی ماسولکه‌کان و دل‌راوکی بشکینین بهوهی سرنجی شیوازی وهستان/دانشنتمان بدین و ماسولکه‌کی جسته‌مان بشکینین.

دهنن باز نهی دووبار موبونهوهی گرزبی ماسولکه‌کان و دل‌راوکی بشکینین بهوهی سرنجی شیوازی وهستان/دانشنتمان بدین و ماسولکه‌کی جسته‌مان بشکینین.

دهماری لامل (فاگس نیرف) به‌کیکه له هیله سهره‌کیه‌کانی په‌یوه‌ندیکردنی نیوان میشک و جسته. نهوه به‌دریزایی درکه‌په‌تک تیدپه‌ریت و به‌ستراوتهوه به ههر نهدامیکی ناو جسته و زوریک له گروه ماسولکه‌کانهوه. دهماری لامل کللی سیستمی دهماریی خونه‌یسته که گونزولی وه‌لامدانهوه نوتوماتیک (خوبه‌خو) کانمان دهکات، و دهنانیت نامازه وه‌لامدانهوهی سوزدارانه/سیمپه‌تیتیک (ناماده‌باشی به‌رز، رووبه‌رووبونهوه/هله‌هاتن) و وه‌لامدانهوهی ناسوزدارانه/پاراسیمپه‌تیتیک (هوانهوه، "پشودان و ههرسکردن") ی نیمه بگه‌نیت. کاتیک ماسولکه‌کانمان گرز نهمه به‌شدار ده‌بیت له هیشتهوهی دهماری لامل له ناماده‌باشی به‌رز، و دخی سوزداربیدا، که کارگیری بو سهر هوش و جسته‌مان هه‌په له‌رووی تهنروستی و خوشگوزهرانیهوه. وروژاندنی دهماری لامل به‌ره ناسوزداری، چالاکیی خروشینر له‌نیو نهدامه‌کانی جسته‌ماندا ده‌کوژنیتتهوه و پارمندی جسته و هوشمان دهدات بو نهوه هیور ببنهوه و بگه‌رنهوه بو دخیکی یارمه‌تیده‌رتز. دهنانین نهمه بکمن به‌چند ماسولکه‌کشاندنکی ساده، که تهرکیز بکریتته سهر مل و شانهمکان.

پیش هه‌موو شتیک، با سرنج له شیوازی وهستان/دانشنتمان بدین. کاتیک نیمه له وه‌لامدانهوهی سیمپه‌تیتیک‌بیدان، ده‌مانوت سهرمان به‌ره په‌شوهه ببن و شانهمکانمان به‌رز بکمنهوه. تیننیکردنی نهوهی بهی شیویه دانشتوین یان وه‌ستوین، و ساتیک دلنیاپونهوه‌مان له‌وهی که سهر و ملمان له‌گمل شانهمکانماندا هاوتهریبه، نهمه دهکرت یارمندی گورینی نهوه نامازه فشارانه بدات که جسته‌مان بو میشکمانی دنیریت. نه‌گهر کیشته له‌گمل نه‌مه‌دها هه‌موو که ناخو سهرت له‌گمل شانتها هاوتهریبه، دهنانیت له‌سهر پشت رابکشیتت له‌سهر روویه‌کی تهخت و جیگیر و ری بدهیت سهرت له پشودا بیت، و دلنیاپونهوه له‌وهی که چنانگه‌ت ریک و راسته، و به‌ره ناسمان رووی له سهرهوه نیه یان به‌ره قاچه‌کانت نه‌وشتاوتهوه. نه‌گهر به‌وت، دهنانیت په‌نجه‌کانت له‌په‌ک گیر بکیت له‌پشتی سهرتهوه به‌دهوری بنکی کاسه‌ی سهرته‌دا، سهرت به‌جیگیری رابگریت، و به نهرمی رابکشیتت بو نهوهی بو‌شایی زیاتر بدهیت به‌ملت.

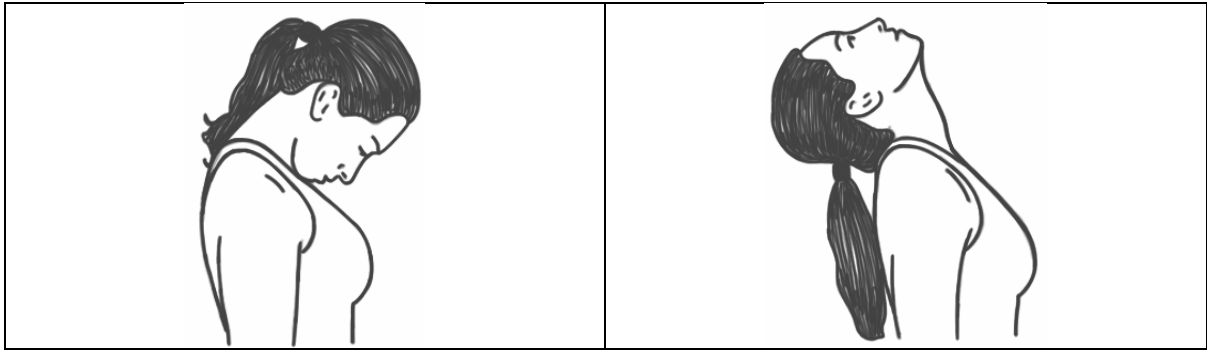
ههرکه سهرت خسته هاوتهریبه‌یوه، هه‌ندیک له‌چند راهینانه‌ی خوارمه‌هه‌تاقی بکمرهوه. هه‌میشه فیروونی جووله‌ی تازه هه‌ندیک راهینانی ده‌وت پیش نهوهی به‌ناسودمی هه‌ستیان پی بکمن. روزانه ده‌ست بکه به‌تاقیکردنهوهی په‌ک بو سهر راهینان، کاتیکیش له‌گمل نه‌وانه‌دا ناسودمیت به‌دهست هینا، راهینانکی نوئ زیاد بکه.



هه‌نگاوه‌کان

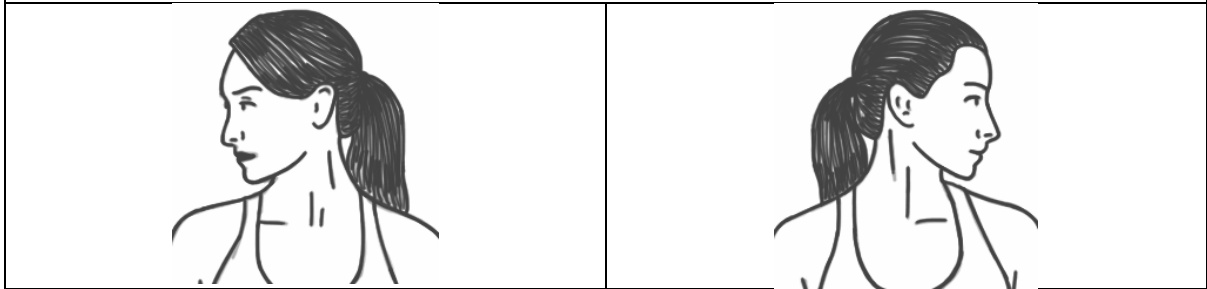
جووله‌ی ۱ : کشاندن و چه‌ماندنهوهی مل

1. به‌ریک و راستی رابوسته، باشتر وایه به‌رامبه‌ر/رووبه‌رووی دیواریک بیت.
2. راست به‌ره دیوارمه‌ک سهری پیشهوه بکه و دواتر به هیواشیی سهرت به‌ره دواوه لار بکمرهوه (به‌ی نوشتاندنهوهی پشت)، بو نهوهی چاوه‌کانت به‌ره سهرهوه بجوولین به‌ره سه‌فه‌که.
3. هه‌ول بده بو پینچ چرکه بهی شیویه بمینیتتهوه.
4. به هیواشیی سهرت به‌ره دواوه لار بکمرهوه، و با چاوه‌کانت دوا دیوارمه‌ک بکمن هه‌تا ده‌گه‌رنیتتهوه شیوازی وهستانی ناسایی به‌ره‌تبی خوت.
5. نیستا به هیواشیی سهرت لار بکمرهوه به‌ره خوارمه‌هه، ری بده چاوه‌کانت دوا دیوارمه‌ک بکمن هه‌تا دهر وانیتتهوه سهرزمینی شوینه‌که له‌نزیک قاچه‌کانتتهوه.
6. هه‌ول بده بو پینچ چرکه بهی شیویه بمینیتتهوه.
7. نیستا به هیواشیی سهرت لار بکمرهوه به‌ره سهرهوه، و با چاوه‌کانت دوا دیوارمه‌ک بکمن هه‌تا ده‌گه‌رنیتتهوه شیوازی وهستانی ناسایی به‌ره‌تبی خوت.
8. بو ۵ جار دووباره‌ی بکمرهوه.



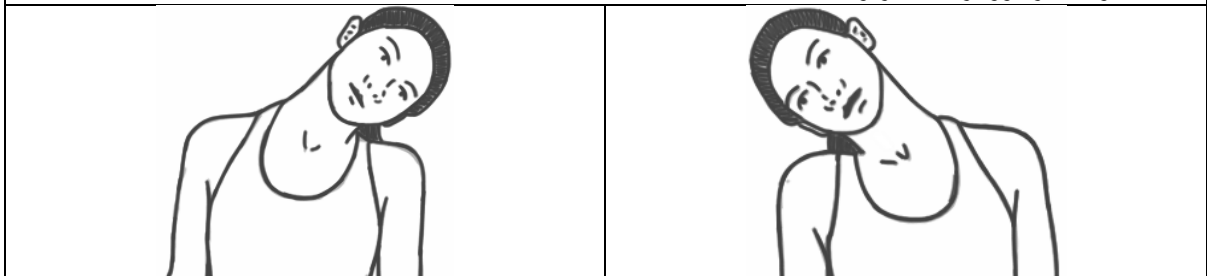
جوولہی ۲ : سووراندنہوہی مل

- 1 . شانہکانٹ رووہروو بہرہو پیشہوہ بہیلہرہوہ .
- 2 . بہہیوآشہی سہرت بسوورنہ بہرہو لای راست .
- 3 . بو پینج چرکہ بہو شیوہیہ ہمینہرہوہ .
- 4 . دووبارہی بکہرہوہ لہسہر لای چہپ .
- 5 . بو ۵ جار دووبارہی بکہرہوہ .



جوولہی ۳ : کشاندنی لاکان (لای)

- 1 . بہوہ دەست پی بکہ کہ سہرت ریک و راست و ہاوتہریب رابگریٹ .
- 2 . ہموئل بدہ خوت بہدور بگریٹ لہوہی شانہکانٹ بنوشٹینہوہ کاتیک بہ ہیوآشہی سہرت بہرہو لای راست لارہکہیتہوہ .
- 3 . رہنگہ بہلاتہوہ پارمہتدہر بیت کہمیک فشار زیاد بکہیت بہوہی دەستی راستت بخہیتسہر لاجانی چہپت و کشاندنیکی نہرم بکہیت .
- 4 . بو پینج چرکہ بہو شیوہیہ ہمینہرہوہ .
- 5 . دووبارہی بکہرہوہ لہسہر لای چہپ .
- 6 . بو ۵ جار دووبارہی بکہرہوہ .



جوولہی ۴ : چہمانہوہی خو لارکردنہوہ بہرہو پیشہوہ

- 1 . سہرت لار بکہرہوہ بہرہو لای راست (وہک پیشتہر) .
- 2 . بہ ہیوآشہی سہرت دانہوینہ بہرہو سہنگت .
- 3 . بو پینج چرکہ بہو شیوہیہ ہمینہرہوہ .
- 4 . دووبارہی بکہرہوہ لہسہر لای چہپ .
- 5 . بو ۵ جار دووبارہی بکہرہوہ .



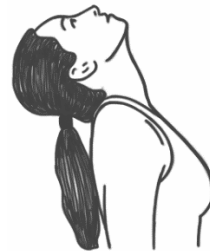
جوولہی ۵ : ماسولکہ کشاندنی قول

1. لہسر کورسیبیک دابنیشہ و پشت و مل و سمرت بہ ریک و راستی بہیلہر موہ.
2. سمرت لار بکہر موہ بہر مو شانی راست.
3. دەستی راستت بہکار بہینہ لہسر گوئی چہپت بؤ ئہوہی زیاتر سمرت بہر مو خوار موہ راکشیت. دەتوانیت دەستی چہپت لہ شانی کورسیبیکہ گیر بکہیت، بؤ پالیشتی خوت.
4. بؤ ۱۰ چرکہ بہو شیومیہ بمینہر موہ.
5. دووبارہی بکہر موہ لہسر لای چہپ.
6. بؤ ۳ جار دووبارہی بکہر موہ.



جوولہی ۶ : راکشانی خاویلی

1. خاویلیک لوول بکہ و لہ پشتی ملندا دابین، و کوتایبہکانی بەدہستہوہ بگرہ.
2. بہ ہیو اشپی سمرت لار بکہر موہ بہر مو پشتہوہ بؤ ئہوہی سہیری سہر موہ بکہیت.
3. کاتیک سمرت بہسر خاویلیکدا دەچہمیتہوہ، فشاریکی نہرم بخہرہ سہر خاویلیکہ، و بہکاری بہینہ بؤ ئہوہی ملی خوتی پی راگیر بکہیت.
4. بکہریرہوہ شیوازی و سستانی سمرتتا بہی ہیشتنہوہی ماسولکہ کشاندنہکہ.
5. بؤ ۵ جار دووبارہی بکہر موہ.



چہند ناموزگارہک

- دەبیت ہست بہ کشانیکی بہہیز بکہیت لہکاتیکدا کہ ہرہک لہم چہند راہینانہ نەجام دەدہیت، بہ لام ئەگہر ہستت بہ نالوشیکی بیزارکمر کرد لہ لاکہی تری ملندا، یان ہر گرژیبہکی پرفشاری توند، کہمیک خوت خاویلیکہ بؤ ئہوہی بزانت ناخو ئہوہ ئہو ناسوودہبیہ دہرہوینتہوہ. ماسولکہ کشاندن بوہستینہ ئەگہر ئہو ناسوودہبیہ نہرہویبہوہ.
- ہمول بدہ کاتی ہیشتنہوہی ہر ماسولکہ کشانیک پلہ بہ پلہ زیاد بکہیت بؤ ئہوہی دواچار بتوانیت ہر ماسولکہ کشانیک بؤ ماوہی ۳۰ چرکہ بہیلتہوہ.

سہرچاوہکان و خویندہوہی زیاتر

1. Dana, D. (2018). *A Beginner's Guide to Polyvagal Theory, from The Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation* [Retrieved from https://14dbc715-19a4-4ae3-8e9a-f14071401acd.filesusr.com/ugd/8e115b_f304b2d8bd4144bda80e837fec08e2f4.pdf]
2. National Health System (2021). *Flexibility Exercises* [Retrieved from <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/flexibility-exercises/>]
3. Physiopedia (2021). *Stretching* [Retrieved from <https://www.physio-pedia.com/Stretching>]

