

الإرخاء التدريجي للعضلات (PMR)



قد يسبب استمرار الضغط النفسي والقلق توتراً مطوّلاً في العضلات، يسبب بدوره الإزعاج والألم ووجع الرأس والانفعالية والإرهاق (غالباً القلق المتفاقم). يمكن أن تخفف تمارين الإرخاء التدريجي للعضلات (PMR) حدّة بعض هذه المشاعر.

كيف تقوم بتمارين PMR

تنطوي تمارين PMR على توتير مجموعة العضلات الكبيرة لديك وإرخائها، من قدميك صعوداً إلى رأسك. للقيام بتمارين PMR، يمكنك اتباع الخطوات المذكورة أدناه (تستغرق حوالي 10 دقائق) أو الاستماع إلى الدليل الصوتي الذي أعدناه على هذا الموقع:

<https://thiswayup.org.au/pmr-audio-2/>. ومع مرور الوقت، سوف تتعلّم تسلسل خطوات التمارين ولن تحتاج إلى العودة دائماً إليها أو إلى الدليل الصوتي.

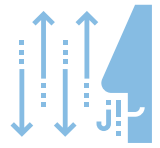
اجلس براحة على كرسي، في مكان هادئ وخصوصي. ضع قدميك بشكل مسطح على الأرض. بوسعك أيضاً الاستلقاء على الأرض، إذا لم يكن إجراء التمارين بوضع الجلوس مريحاً لك. اغلق عينيك إذا كان ذلك يساعدك على الاسترخاء.



قم بعملية الشهيق من أنفك والزفير من فمك، ببطء ورفق. تنفّس بواسطة حجابك الحاجز، عوضاً عن الجزء الأعلى من صدرك (تخيّل بطنك يمتلئ بالهواء عندما تستنشق، مثل البالون)



لاحظ الشعور بنفّسك أثناء عبوره من أنفك إلى معدتك. وفي كل عملية زفير، حثّ ذاتك على الاسترخاء. بوسعك حتى أن تقول كلمة "استرخ" في ذهنك. تابع هذا التمرين لبضع دقائق.



عندما تصبح جاهزاً، حوّل تركيزك إلى قدميك. كيف تشعر بهما؟ دافئتان، باردتان، وجود وخز فيهما؟ قوّس أصابع رجليك برفق باتجاه قدميك. حافظ على هذا الوضع لبضع لحظات، ثم حرّر التوتر واسترخ. كرّر التمرين لدقيقة أو دقيقتين.



بعد ذلك، حوّل تركيزك إلى الجزء الأسفل من رجليك. وثر عضلات بطيتي (باطن) رجليك برفق لبضع لحظات، ثم حرّر التوتر واسترخ. تنفّس ببطء وسلاسة، واسترخ بعد كل عملية زفير. كرر التمرين لفخذيك وعجيزتك (مقعدتك) وبطنك.



الإرخاء التدريجي للعضلات (PMR)



من ثم حوّل تركيزك إلى كتفيك ورقبتك. لاحظ وجود أي توتر أو شدّ في هذين الموضعين. وتّر برفق كتفيك وابق على هذا الوضع لبضع لحظات. أثناء عملية الشهيق، استرخ - أرجع كتفيك إلى وضعهما العادي ومدّد رقبتك. كرر التمرين لدقيقة أو دقيقتين.



بعد ذلك، ركّز على أصابع يديك، ويديك وذراعيك. تنفّس ببطء وسلاسة، أثناء تركيزك على الأحاسيس في تلك المواضع. عندما تصبح جاهزاً، وتّر هذه العضلات لبضع لحظات قبل تحرير التوتر تدريجياً. ازفر أيّ توتر متبق في ذراعيك لبضع دقائق.



الآن ركّز على وجهك ورأسك - شفتاك، خدك، مقلتك، جفونك، أنفك، جبينك، وفروة رأسك. قم برفق بزمّ أنفك إلى الأعلى وزمّ شفتيك وإغماض عينيك وتقطيب حاجبيك. حافظ على هذا الوضع لبضع لحظات، ثم استرخ أثناء عملية الزفير. لاحظ الفرق بين مشاعر التوتر والاسترخاء. تابع التمرين لبضع دقائق.



للانتهاء، ركز مجدداً على تنفسك. تنفس ببطء وسلاسة. فكر بجسمك، من قدميك إلى رأسك، وابحث عن أية مصادر توتر. أثناء الزفير، حرّر أي توتر تشعر به. استمتع بمشاعر الاسترخاء في جميع أنحاء جسمك. وعندما تصبح جاهزاً، افتح عينيك واجذب انتباهك إلى المكان المتواجد فيه.



نصائح عملية لتمارين PMR

- يشعر البعض بقلق حيال "إضاعة الوقت" عندما يحاولون الاسترخاء. لكن تذكّر أن تمارين الاسترخاء مهارة قيّمة إذا تعلّمتها - وسوف تساعد على تحسين صحتك العقلية وإنتاجيتك.
- مارس التمارين في مكان هادئ لا يتم إزعاجك فيه.
- لا توتّر عضلاتك لدرجة شديدة، إذ لا يُفترض أن تسبب تمارين PMR أي ألم أو إزعاج.
- يمكنك محاولة القيام بتمارين PMR قبل الذهاب إلى الفراش، لمساعدتك على النوم.
- مارس تمارين PMR بانتظام للحصول على أقصى فائدة منها.
- لا تقلق إذا تشّت تفكيرك خلال التمرين، فهذا طبيعي. عندما يحصل ذلك، أعد تركيزك إلى التمرين.