



Progresibong Pagpapahinga ng Kalamnan (PMR)

Ang palagiang pagkabahala at pagkabalisa ay maaaring nagiging sanhi ng pinahabang pagkabanat ng kalamnan na kung saan ay maaaring nagiging sanhi ng hindi kumportable, kirot, mga sakit sa ulo, pagkamayamutin at pagkapagod (madalas na lumalala na pagkabalisa). Ang Progresibong Pagpapahinga ng Kalamnan (PMR) ay maaaring makapagbawas sa ilan sa mga damdaming ito.

Paano Gagawin ang PMR

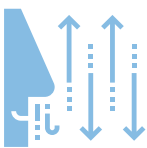
Ang PMR ay binubuo ng sistematikong pagpapa-igting at pagpagpapalambot ng iyong mga pangunahing grupo ng kalamnan, mula sa iyong paa papataas. Upang gawin ang PMR, maaari mong sundin ang balangkas sa ibaba (tumatagal ito ng halos 10 minuto) o makinig sa aming gabay na audio dito: <https://thiswayup.org.au/pmr-audio-2/>. Sa paglipas ng panahon, matutunan mo ang pagkakasunud-sunod at hindi mo na kailangan na palaging sumangguni pa sa mga mapagkukunang ito.



Komportable na umupo sa isang upuan, sa isang tahimik, pribadong lugar. Ilagay nang patag sa lupa ang iyong mga paa. Maaari ka ring humiga sa sahig, kung iyan ang mas komportable sa iyo. Ipikit ang iyong mga mata kung makakatulong ito sa iyo na makapagpahinga.



Huminga sa pamamagitan ng iyong ilong at i-palabas sa pamamagitan ng iyong bibig, dahan-dahan at marahan. Huminga sa pamamagitan ng iyong dayapram, kaysa sa dakong itaas ng iyong dibdib (isipin ang iyong tiyan na napupuno ng hangin habang humihinga ka, katulad ng isang lobo).



Pansinin ang pakiramdam ng iyong hininga habang dumadaan ito sa iyong ilong papunta sa iyong tiyan. Sa bawat paghingang palabas, himukin ang iyong sarili na magpahinga. Maaari mo ring sabihing 'pahinga' sa iyong sarili sa iyong isipan. Ipagpatuloy ito ng ilang minuto.



Kapag handa ka na, ilipat ang iyong pansin sa iyong mga paa. Ano ang nararamdaman nila? Mainit-init, malamig, makiliti? Dahan-dahang ibaluktot ang iyong mga daliri sa paa sa ilalim ng iyong mga paa. Pigilan ng ilang sandali, pagkatapos ay pakawalan at magpahinga. Ulitin at ipagpatuloy ito sa isa or dalawang minuto.



Susunod, ilipat ang iyong pansin sa iyong mga ibabang binti. Dahan-dahang igtingin ang iyong mga guya sa ilang sandali, pagkatapos ay pakawalan at magpahinga. Huminga nang dahan-dahan at mahinahon, at mag-relaks tuwing humihinga kang palabas. Ulitin para sa iyong mga hita, puwit, at tiyan.



Progresibong Pagpapahinga ng Kalamnan (PMR)



Pagkatapos ay ilipat ang iyong pansin sa iyong mga balikat at leeg. Pansinin ang anumang mga tensyon o higpit sa mga bahaging ito. Dahan-dahan na higpitin ang iyong mga balikat at pigilan ng ilang sandali. Habang humihinga ka nang palabas, mag-relaks, - ihulog ang iyong mga balikat at pahabain ang iyong leeg. Ulitin nang isa o dalawang minuto.



Pagkatapos, maging may kamalayan sa iyong mga daliri, kamay at braso. Huminga nang dahan-dahan at mahinahon, habang binibigyang pansin ang mga pakiramdam sa mga bahaging ito. Kapag handa ka na, higpitin itong mga kalamnan nang ilang sandali bago dahan-dahang paluwagan. Ihinga nang palabas ang anumang natitirang tensyon sa iyong mga bisig ng ilang minuto.



Ngayon, pagtuunan ng pansin ang iyong mukha at ulo – ang iyong mga labi, pisngi, takipmata, ilong, noo at anit. Dahan-dahang pilipitin ang iyong ilong, itikom ang iyong mga labi, isara ang iyong mga mata nang mahigpit, at ikunot ang iyong noo. Pigilan ng ilang sandali at pagkatapos, sa paghingang palabas mo, mag-relaks. Pansinin ang pagkakaiba sa pagitan ng may tensyon at nakarelaks na mga damdamin. Ipagpatuloy ito nang ilang minuto.



Upang magtapos, ibalik ang iyong pansin sa iyong paghinga. Huminga nang dahan-dahan at mahinahon. I-scan ang iyong katawan, mula sa iyong paa hanggang sa iyong ulo, na naghahanap ng anumang sanhi ng tensyon. Habang humihinga ka nang palabas, bitiwang anumang tensyon na matatagpuan mo. Ikasiya ang pakiramdam ng pagpapahinga sa iyong buong katawan. Kapag handa ka na, imulat ang iyong mga mata at dalhin ang iyong pansin sa kung nasaan ka.

Mga Pabatid sa PMR

- Ang ilang tao ay nakakaramdam ng pagkabalisa tungkol sa “pag-aaksaya ng oras’ kapag sinubukan nilang magpahinga. Tandaan na ang pagsasanay sa pagpapahinga ay isang mahalagang kasanayan na matututunan – makakatulong ito na mapalakas ang iyong kalusugan sa isip at pagiging produktibo.
- Magsanay sa isang tahimik na lugar kung saan hindi ka maaabala.
- Huwag masyadong higpitan ang iyong mga kalamnan; ang PMR ay hindi dapat makiroto o hindi komportable.
- Maaari mong subukang gawin ang PMR bago matulog, upang matulungan kang makatulog.
- Regular na magsanay ng PMR upang makuha ang pinaka-hustong pakinabang.
- Huwag mag-alala kung ang iyong isip ay gumala habang nag-eehersisyo, pangkaraniwan lang iyan. Kapag nangyayari ito, ibalik lamang ang iyong pansin sa ehersisyo.