



Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση (PMR)

Το επίμονο στρες και το άγχος μπορούν να προκαλέσουν παρατεταμένη μυϊκή ένταση, η οποία, με τη σειρά της, μπορεί να προκαλέσει δυσφορία, πόνο, πονοκεφάλους, ευερεθιστότητα και κόπωση (συχνά επιδεινώνοντας το άγχος). Η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση (PMR) μπορεί να μειώσει μερικά από αυτά τα συναισθήματα.

Πώς Να Κάνετε PMR

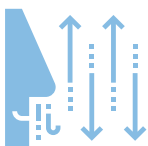
Η PMR περιλαμβάνει συστηματική σύσφιξη και χαλάρωση των κύριων μυϊκών σας ομάδων, από τα πόδια προς τα πάνω. Για να κάνετε PMR, μπορείτε να ακολουθήσετε τις παρακάτω γενικές οδηγίες (διαρκούν περίπου 10 λεπτά) ή να ακούσετε τον ηχητικό οδηγό μας εδώ: <https://thiswayup.org.au/pmr-audio-2/>. Με την πάροδο του χρόνου, θα μάθετε τη σειρά και δεν θα χρειάζεται να συνεχίσετε να ανατρέχετε σε αυτούς τους πόρους.



Καθίστε άνετα σε μια καρέκλα, σε έναν ήσυχο, ιδιωτικό χώρο. Ακουμπήστε τα πόδια σας ίσια στο έδαφος. Μπορείτε επίσης να ξαπλώσετε στο πάτωμα, αν αυτό είναι πιο άνετο για εσάς. Κλείστε τα μάτια σας αν αυτό σας βοηθά να χαλαρώσετε.



Εισπνέετε από τη μύτη σας και εκπνέετε από το στόμα, αργά και απαλά. Αναπνέετε με το διάφραγμα σας, αντί με το πάνω μέρος του στήθους σας (φανταστείτε το στομάχι σας να φουσκώνει με αέρα καθώς εισπνέετε, σαν μπαλόνι).



Δώστε προσοχή στην αίσθηση της αναπνοής σας καθώς περνά μέσα από τη μύτη σας προς το στομάχι σας. Σε κάθε εκπνοή, ενθαρρύνετε τον εαυτό σας να χαλαρώσει. Μπορείτε ακόμη και να λέτε «χαλάρωσε» στον εαυτό σας από μέσα σας. Συνεχίστε το αυτό για λίγα λεπτά.



Όταν θα είστε έτοιμοι, στρέψτε την προσοχή σας στα πόδια σας. Πώς νιώθουν; Ζεστά, κρύα, μουδιασμένα; Λυγίστε απαλά τα δάχτυλα των ποδιών σας κάτω από τα πόδια σας. Κρατήστε τα έτσι για λίγες στιγμές και μετά αφήστε τα ελεύθερα και χαλαρώστε. Επαναλάβετε και συνεχίστε το αυτό για ένα ή δύο λεπτά.



Στη συνέχεια, στρέψτε την προσοχή σας στα πόδια σας κάτω απ' τα γόνατα. Σφίξτε απαλά τις κνήμες σας για λίγες στιγμές και στη συνέχεια αφήστε τις ελεύθερες και χαλαρώστε. Αναπνέετε αργά και ομαλά και χαλαρώνετε κάθε φορά που εκπνέετε. Επαναλάβετε το ίδιο για τους μηρούς, τους γλουτούς και το στομάχι σας.



Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση (PMR)



Στη συνέχεια, στρέψτε την προσοχή σας στους ώμους και τον αυχένα σας. Δώστε προσοχή σε τυχόν σημεία έντασης ή σφίξιμο σε αυτές τις περιοχές. Σφίξτε απαλά τους ώμους σας και κρατήστε τους έτσι για λίγες στιγμές. Καθώς εκπνέετε, χαλαρώστε - αφήστε τους ώμους σας να πέσουν και επιμηκύνετε το λαιμό σας. Επαναλάβετε για ένα ή δύο λεπτά.



Στη συνέχεια, συγκεντρωθείτε στα δάχτυλά σας, τα χέρια και τους βραχίονές σας. Αναπνέετε αργά και ομαλά, καθώς δίνετε προσοχή στις αισθήσεις σας σε αυτές τις περιοχές. Όταν είστε έτοιμοι, τεντώστε αυτούς τους μύς για λίγες στιγμές πριν τους αφήσετε σταδιακά ελεύθερους. Εκπνέετε απελευθερώνοντας οποιαδήποτε ένταση που έχει μείνει στους βραχίονές σας για λίγα λεπτά.



Τώρα, εστιάστε στο πρόσωπο και το κεφάλι σας - τα χείλη σας, τα μάγουλα, τα βλέφαρα, τη μύτη, το μέτωπο και το τριχωτό της κεφαλής. Σουφρώστε απαλά τη μύτη σας, σουφρώστε τα χείλη, κλείστε τα μάτια σας σφιχτά και ζαρώστε τα φρύδια σας. Κρατήστε τα έτσι για λίγες στιγμές και στη συνέχεια, καθώς εκπνέετε, χαλαρώστε. Παρατηρήστε τη διαφορά μεταξύ των αισθήσεων έντασης και χαλάρωσης. Συνεχίστε το αυτό για λίγα λεπτά.



Τελειώνοντας, επαναφέρετε την προσοχή σας στην αναπνοή σας. Αναπνέετε αργά και ομαλά. Συγκεντρώστε την προσοχή σας στο σώμα σας, από τα πόδια έως το κεφάλι, αναζητώντας τυχόν πηγές έντασης. Καθώς εκπνέετε, ελευθερώστε κάθε σημείο έντασης που βρίσκετε. Απολαύστε την αίσθηση χαλάρωσης σε ολόκληρο το σώμα σας. Όταν είστε έτοιμοι, ανοίξτε τα μάτια σας και μεταφέρετε την προσοχή σας στο μέρος που βρίσκεστε.

Συμβουλές για PMR

- Μερικοί άνθρωποι αγχώνονται για τη «σπατάλη χρόνου» όταν προσπαθούν να χαλαρώσουν. Να θυμάστε ότι η εκπαίδευση στη χαλάρωση είναι μια πολύτιμη δεξιότητα που πρέπει να μάθετε - θα βοηθήσει στην ενίσχυση της ψυχικής υγείας και της παραγωγικότητάς σας.
- Εξασκηθείτε σε έναν ήσυχο χώρο όπου δεν θα σας ενοχλήσουν.
- Μην τεντώνετε τους μύς σας πολύ σφιχτά. Η PMR δεν πρέπει να είναι επώδυνη ή άβολη.
- Μπορείτε να δοκιμάσετε να κάνετε PMR πριν πάτε στο κρεβάτι, για να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε.
- Να εξασκείστε τακτικά στην PMR για να αποκομίζετε μεγαλύτερο όφελος.
- Μην ανησυχείτε αν το μυαλό σας περιπλανιέται κατά τη διάρκεια της άσκησης, αυτό είναι φυσιολογικό. Όποτε συμβεί, επαναφέρετε απλά την προσοχή σας στην άσκηση.