

Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση - Τεχνική Jacobson

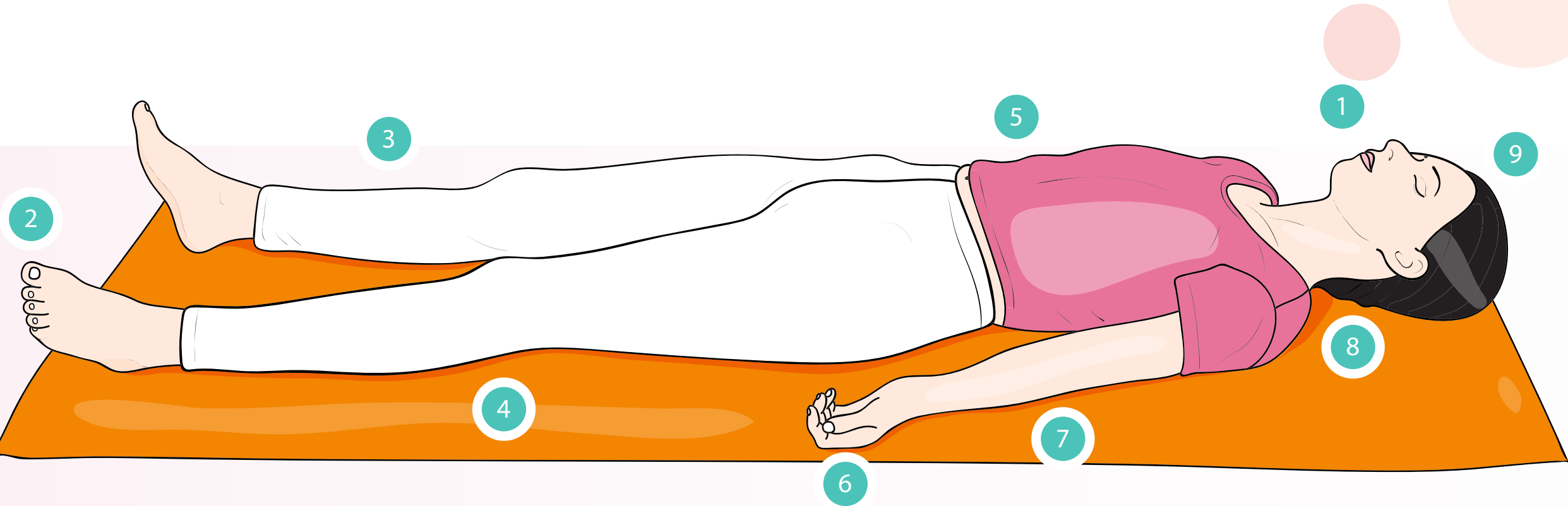
Progressive Muscle Relaxation - Jacobson's Technique

Η Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση είναι μια μέθοδος που βοηθά στη χαλάρωση από το σωματικό και ψυχικό στρες. Κατά τη μέθοδο αυτή, εστιάζουμε κάθε φορά σε μια μυϊκή ομάδα συσπώντας την για μερικά δευτερόλεπτα και έπειτα χαλαρώνουμε τη συγκεκριμένη ομάδα. Μπορείτε στη διάρκεια των ασκήσεων να ακούτε χαλαρωτική μουσική.

Διάρκεια σύσπασης: 7-10 δευτερόλεπτα

Διάρκεια χαλάρωσης: 12-15 δευτερόλεπτα

- Βρείτε μια άνετη θέση, είτε καθιστοί, όρθιοι, ή ξαπλωμένοι.
- Ακουμπήστε τα χέρια σας κάτω από το στήθος ή δίπλα από το σώμα σας.
- Αν νιώθετε άνετα κλείστε τα μάτια σας, διαφορετικά κρατήστε το βλέμμα σας προσηλωμένο σε ένα συγκεκριμένο σημείο μπροστά σας.



1. ΑΝΑΠΝΟΗ

Ξεκινάμε με το να συγκεντρωθείτε στην αναπνοή σας. Ακολουθήστε την αναπνοή σας καθώς εισπνέετε και εισέρχεται μέσα στο σώμα σας, και καθώς εκπνέετε. Ακολουθήστε τον αέρα.

- Πάρτε αργά 3 βαθιές αναπνοές και νιώστε τους πνεύμονες και το στήθος σας να ανεβαίνουν και να κατεβαίνουν, εισπνέοντας και εκπνέοντας.
- Παρατηρήστε πώς η ενέργειά σας ανεβαίνει στην εισπνοή και χαλαρώνει καθώς η αναπνοή διαπερνά το σώμα σας. Καθυστερήστε τη διάρκεια της εκπνοής καθώς νιώθετε την αίσθηση της χαλάρωσης.
- Δώστε στο σώμα σας την ευκαιρία να χαλαρώσει καθώς παρατηρείτε τη διαφορά μεταξύ έντασης και χαλάρωσης.

2. ΠΟΔΙΑ

Στρέψτε την προσοχή σας στα πόδια σας. Όσο συνεχίζετε να αναπνέετε αργά και σταθερά:

- Σφίξτε τους μύες στα πόδια σας με το να σφίξετε τα δάχτυλα των ποδιών και κρατώντας τα ενωμένα.
- Κρατήστε την ένταση... συνεχίστε να την κρατάτε (για 7 δευτερόλεπτα περίπου).
- Παρατηρήστε την αίσθηση στα πόδια σας.
- Αφήστε ελεύθερα και χαλαρώστε (12 δευτερόλεπτα περίπου).
- Παρατηρήστε τη διαφορά μεταξύ της έντασης και της χαλάρωσης.

3. ΓΑΜΠΕΣ

Οδηγήστε τώρα την προσοχή σας στους μύες της γάμπας.

- Σφίξτε τους μύες. Κρατήστε την ένταση.
- Αφήστε τους μύες ελεύθερους και χαλαρώστε.

4. ΜΗΡΟΙ - ΓΟΝΑΤΑ

Πιέστε τους μύες των μηρών μέχρι και τα γόνατα (σφίγγουμε και τους μύες των γοφών, αφού συνδέονται και με την λεκάνη).

- Κρατήστε την ένταση.
- Απελευθερώστε και χαλαρώστε.
- Παρατηρήστε την αίσθηση. Παρατηρήστε τη διαφορά μεταξύ έντασης και χαλάρωσης.
- Κρατήστε αυτή την αίσθηση. Μείνετε σε αυτή, συνεχίζοντας να αναπνέετε σταθερά και φυσικά.

5. ΣΤΟΜΑΧΙ - ΜΕΣΗ

Στρέψτε τώρα την προσοχή σας στο στομάχι και τη μέση.

- Σφίξτε, σπρώχνοντας τους μύες της κοιλιάς όσο μπορείτε προς τα μέσα.
- Κρατήστε τους μύες σφιχτούς σε ένταση.
- Απελευθερώστε και χαλαρώστε.

6. ΧΕΡΙΑ

Προχωρήστε με την προσοχή σας στα χέρια.

- Σφίξτε τα δάχτυλά σας και πιέστε όσο πιο δυνατά μπορείτε, παρατηρώντας τα σημεία της πίεσης σε κάθε δάχτυλο και σε ολόκληρο το χέρι.
- Απελευθερώστε και χαλαρώστε.
- Αφήστε όλη την ένταση να διαπεράσει τις άκρες των δαχτύλων σας.
- Παρατηρήστε την αλλαγή από ένταση σε απελευθέρωση και χαλάρωση.
- Μείνετε σε αυτή την εμπειρία. Πώς η ένταση απελευθερώνεται και αντικαθίσταται από ηρεμία και χαλάρωση.

7. ΒΡΑΧΙΟΝΕΣ

Μετατοπίστε τώρα την προσοχή σας στους βραχίονες.

- Σφίξτε όλους τους μύες με όση περισσότερη ένταση μπορείτε πιέζοντας το σώμα σας.
- Συνεχίστε να κρατάτε την ένταση.
- Απελευθερώστε και χαλαρώστε.
- Παρατηρήστε τη χαλάρωση, αναπνέοντας απαλά και φυσικά.

8. ΩΜΟΙ - ΑΥΧΕΝΑΣ

Προχωρήστε στους ώμους και τον αυχένα.

- Σηκώστε τους ώμους προς τα αυτιά, πιέζοντας τον αυχένα.
- Κρατήστε σφιχτά, παρατηρήστε την ένταση.
- Απελευθερώστε την ένταση.
- Αφήστε τους ώμους σας να πέσουν, χαλαρώστε.
- Αφήστε τους μύες των ώμων και του αυχένα να είναι χωρίς ένταση.
- Νιώστε την αίσθηση της χαλάρωσης, αναπνέοντας ήρεμα και φυσικά.

9. ΚΕΦΑΛΙ - ΠΡΟΣΩΠΟ

Ανεβείτε με την προσοχή σας στο κεφάλι και νιώστε όλους τους μικρούς μύες του προσώπου.

- Κλείστε σφιχτά τα μάτια. Σφίξτε το μέτωπο και το πιγούνι.
- Κλείστε σφιχτά τα χείλη σας.
- Κρατήστε την ένταση και παρατηρήστε την.
- Απελευθερώστε την ένταση. Χαλαρώστε, νιώστε άνετα.
- Αφήστε τους μύες σας να χαλαρώσουν.
- Παρατηρήστε τη διαφορά μεταξύ της έντασης και την ανακούφιση της χαλάρωσης.
- Εισπνεύστε και εκπνεύστε.

10. ΣΩΜΑ

Τώρα αντιληφθείτε το σώμα σας ως μια ολότητα.

Σκεφτείτε το από το κεφάλι ως τα δάχτυλα των ποδιών.

- Παρατηρήστε αν υπάρχει κάποιο σημείο στο οποίο νιώθετε δυσφορία ή ένταση.
- Πάρτε μια βαθιά ανάσα και φανταστείτε την ανάσα και το οξυγόνο να πηγαίνουν απευθείας στα σημεία που έχουν ένταση.
- Επιτρέψτε στον εαυτό σας να απολαύσει λίγες στιγμές άνεσης και χαλάρωσης.
- Αφήστε το σώμα σας να νιώθει άνετα και ήρεμα.
- Αφήστε αυτή την άνεση να σας δίνει περισσότερη συγκέντρωση και σύνδεση σε όποια δραστηριότητα κάνετε.
- Συνεχίστε να εισπνέετε και να εκπνέετε.

Όταν είστε έτοιμοι, πάρτε ακόμα μια βαθιά ανάσα. Κουνήστε αν θέλετε για λίγο κάθε μυϊκή ομάδα, τα πόδια, τα χέρια, τους ώμους, το κεφάλι.

Εισπνεύστε, εκπνεύστε.

Εάν τα μάτια σας είναι κλειστά, ανοίξτε τα.

Στρέψτε σιγά σιγά την προσοχή σας στο τι βρίσκεται γύρω σας.



Σοφία Βουρδούκα
Ψυχολόγος, MSc
Κλινική Νευροψυχολόγος
Ψυχοθεραπεύτρια CAT