

تکنیک آرامش عضلانی پیش رونده (PMR¹)

رهنمود های کلی

- پیش از انجام تمرین، زمانی برای انجام آن تعیین کنید و این زمان را هر روز رعایت کنید تا به صورت روالی عادی در آید.
- در روز دو یا سه مرتبه تمرین نمایید: هر چه بیشتر انجام شود مهارت رسیدن به آرامش بیشتر می شود.
- جای آرامی را برای تمرین انتخاب کنید، یعنی جایی که هیچ کس در آنجا مزاحم شما نشود. به هنگام گرم‌نگی یا بلافاصله پس از خوردن غذا، و در اتاق بسیار سرد یا گرم به تمرین اقدام نکنید.
- تمرین را به صورت دراز کشیده و با پوشیدن لباسی راحت شروع کنید. بعدها می توانید تکنیک را به صورت نشسته هم انجام دهید.
- نگران نعره عملکردتان یا موفقیت در رسیدن به حالت آرامش نباشید فقط به تمرین ادامه دهید.
- تنفس: سعی کنید از بینی نفس بکشید، ششپایتان را به طور کامل پر کنید که احساس کنید عضلات شکمتان کشیده می شوند.

اجرای تکنیک

به شما کمک می کند تا تنیدگی و آرمیده بودن عضلات خود را از هم تمیز دهید و تشخیص دهید که چه هنگام تحت تنش جسمانی هستید تا در پاسخ به آن، تن آرامی را انجام دهید. در هر مرحله کارهای مقدماتی زیر را به ترتیب انجام دهید. نخست عضلات خود را به آرامی سفت کنید و به طور جدی توجه خود را بر احساس تنش و فشار متمرکز کنید. در حدود ۵ ثانیه در این حالت باقی بمانید و سپس به مدت ۱۰ - ۱۵ ثانیه به تنش عضلات مربوطه خاتمه دهید. حالتعضلات خود را در هنگام شل کردن آنها به خاطر بسپارید و توجه خود را بر حس کردن قسمت های مختلف بدن خود متمرکز سازید.

تمرین تن آرامی مستلزم انجام این کار در مورد تمامی اعضای بدن است.

روش کار

- پاها: پنجه پاها را به عقب بکشید و عضلات آنها را سفت کنید سپس آن عضلات را شل کنید.
- ساق پاها: ساق پا را دراز کنید و بکشید و انگشت های پا را به طرف خود بکشید.
- شکم: عضلات شکم خود را با فشار دادن به داخل و به طرف بالا بکشید و سفت کنید.
- پشت: پشت خود را قوز کنید.
- شانه ها و گردن: شانه ها را به آرامی بالا بیاورید و آنها را جمع کنید. سر را به پشت فشار دهید.
- بازوها: دست و بازو ها را گشش دهید.
- صورت: عضلات فک و صورت را سفت کنید. ابرو ها را به پایین جمع کنید و دندانها را روی هم فشار دهید.
- کل بدن: تمام بدن پاها، ساق ها، شکم و ... را سفت کنید.

¹ Progressive muscular relaxation