

السلامة الرحمن

ریلکسیشن یا آرمیدگی
عضلات (آموزش)

تهیه و تنظیم: مؤگان عزیزک راد
کارشناس اداره مشاوره

معاونت دانشجویی فرهنگ

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی لرستان

* به سراغ عضلات نشیمن گاه و زانو ها می رویم:
خود را به زیرانداز فشار دهید چند ثانیه نگه دارید و سپس رها کنید ، دوباره تکرار کنید ، یک نفس عمیق بکشید. اکنون انگشتان پاهای خود را به سمت زانو بکشید این حرکت شبیه به وقتیکه شما هنگام رانندگی پای خود را از روی پدال گاز بر می دارید در این حالت عضلات ساق پای شما منقبض می شوند ، افکارتان را بر فشاری که روی ساق پایتان وارد شده متمرکز کنید ، و سپس انگشتان پا را به حالت اولیه برگردانید. اکنون برعکس حالت قبلی انگشتان پای خود را به بیرون فشار دهید ، شبیه وقتیکه هنگام رانندگی پای خود را روی پدال گاز فشار می دهید، چند ثانیه به همین حالت نگه دارید و دوباره به حالت اولیه برگردانید ، یک نفس عمیق بکشید، اکنون قرار است آرامش را به ذهن خودتان هدیه بدهید، سعی کنید خود را در مکانی بسیار زیبا تصور کنید با تمام جزئیاتش که چه چیزهایی می بینید و چه چیزهایی می شنوید، این مکان به شما احساس آرامش ، رهایی ، لذت و شادی می دهد، چند دقیقه خود را در این مکان زیبا تصور کنید ، چند نفس عمیق بکشید و چشمان خود را باز کنید. تریک می گوئیم شما آرامش را به جسم و ذهن خود هدیه داده اید.

سعی کنید به هر جهتی که سر را می برید عمل دم را انجام دهید و وقتی به حالت اولیه بر می گردانید عمل بازدم را انجام بدهید . یک نفس عمیق بکشید و به آرامشی که در ناحیه گردن شما به وجود آمده فکر کنید.

* به سراغ عضلات شانه می رویم:

شانه های خود به سمت بالا برده به همین حالت نگه دارید و دوباره به حالت اولیه برگردانید ، این حرکت را دوباره تکرار کنید ، یک نفس عمیق بکشید.

* به سراغ عضلات دست ها می رویم:

دست های خود را باز کنید انگار در دو طرف در حال فشار دادن دیواری هستید چند ثانیه به همین حالت نگه دارید و سپس به حالت اولیه برگردانید . آرنج خود را خم کنید و دستان خود را مشت کنید به تنشی که در آرنج و دست شما بوجود آمده فکر کنید و سپس رها کنید ، چند نفس عمیق بکشید.

* به سراغ عضلات کمر و شکم می رویم:

کمر خود را از زیرانداز جدا کرده و به سمت بالا بکشید چند ثانیه به همین حالت نگه دارید و سپس به حالت اولیه برگردانید ، دوباره تکرار کنید ، نفس عمیق بکشید. شکم خود را به داخل کشیده و چند ثانیه نگه دارید ، سپس رها کنید و دوباره تکرار کنید ، سعی کنید زمانی شکم خود را به داخل می کشید عمل دم را انجام دهید و هنگامی که رها می کنید عمل بازدم را انجام بدهید.

*ریلکسیشن

یکی از تکنیک هایی که موقع خشم و اضطراب می تواند به ما کمک کن آرمیدگی است. هنگامی که خشمگین یا مضطرب می شویم، ضربان قلب ما افزایش پیدا می کند، تنفس ما تندتر می شود و عضلات ما منقبض می شوند.

با تمرین روزانه آرمیدگی، هنگام اضطراب و خشم می توانید نشانه های جسمانی مثل افزایش ضربان قلب، تند شدن تنفس، انقباض عضلات و... را کاهش داده و بدن خود را آرام کنید. البته این به شرطی است که این تمرین را روزانه به طور منظم و به مدت ۵ دقیقه انجام دهید.

*طریقه ی انجام ریلکسیشن

درمکانی آرام و به دور از سر و صدا دراز بکشید به طوریکه موقع انجام تمرین کسی یا چیزی مزاحم شما نشود و تمرین قطع نشود، چشمان خود را ببندید و بصورت آرام و منظم چند نفس عمیق بکشید، بدین شکل که هوا را از بینی به داخل ریه های خودتان داده، ریه های شما پر از هوا می شود، چند ثانیه نگه دارید و سپس هوا را با فشار از دهان به بیرون بدهید به طوریکه صدای نفس های خودتان را بشنوید. چند نفس عمیق بکشید. در ریلکسیشن شما یاد می گیرید که چطور هر عضله را منقبض و سپس رها، سعی کنید عمل تنفس عمیق را با انقباض و رهایی عضلات همراه کنید بدین صورت که هنگامی که عضلات خود را منقبض می کنید عمل دم را انجام می دهید یعنی دادن هوا از بینی به داخل ریه ها و هنگامی که عضله را رها می کنید عمل بازدم را انجام دهید، یعنی بیرون دادن هوا از دهان.

*با عضلات سر و صورت شروع می کنیم:

چند ثانیه اخم کنید، به همین حالت نگه دارید و سپس به حالت اولیه برگردانید، دوباره اخم کنید، نگه دارید و رها کنید، چشمان خود را به هم فشار دهید، نگه دارید و سپس رها کنید. لبهای خود را روی هم فشار دهید، نگه دارید و رها کنید. دندان های خود را به هم فشار دهید، نگه دارید و رها کنید. یک نفس عمیق بکشید و به آرامشی که در ناحیه پیشانی، چشمها، لبها و صورت شما جاری شده فکر کنید.

*به سراغ عضلات گردن می رویم:

سر خود را به سمت راست برده چند ثانیه به همین حالت نگه دارید و دوباره به حالت اولیه برگردید، سر خود را به سمت چپ ببرید، نگه دارید، دوباره به حالت اولیه برگردید. سر خود را به سمت بالا برده و دوباره به حالت اولیه برگردانید. سر خود را به سمت پایین آورده نگه دارید و دوباره به حالت اولیه برگردانید. چند نفس عمیق بکشید این تمرین را در چهار جهت یکبار دیگر انجام دهید.