

باسمه تعالی



## آرام سازی عضلانی

**اگر مضطربید، با آرام سازی عضلانی به خودتان کمک کنید**

آرام سازی عضلانی یا ریلکسیشن فنون و تکنیک های مختلفی دارد. برخی از تکنیک ها به شما می آموزد تا بر احساسات بدنی متمرکز شوید. و دیگری بر تصویر ذهنی.

روشی را که مربوط به بهبود خواب می شود، بهتر است با کمک متخصص بیاموزید. اما با بعضی از تمرین های ساده هم می توان این کار را انجام داد.

**یاد بگیرید خودتان را آرام کنید**

این تمرین را می توان در دو حالت انجام داد:

نشسته بر صندلی دسته دار یا خوابیده (ترجیحا روی تخت خواب).

- دستانتان را در امتداد بدنتان یا روی دسته های صندلی قرار دهید.

- پاهایتان را دراز کنید و در کنار هم بگذارید (پایتان را روی هم به صورت ضربدری قرار ندهید).

- چشمانتان را ببندید.

- به آرامی با دهان نیمه باز نفس بکشید.

- خودتان را رها کنید تا به آرامش برسید.

- تمام توجه تان را روی انگشتان و کف و پشت دست چپتان متمرکز کنید. به تک تک ماهیچه های انگشتانتان فکر کنید. بگذارید این بخش از بدنتان کاملا شل و آرام شود.

با اندکی تمرین می توانید احساسات خاصی را به خودتان تلقین کنید. مثلا دستتان سنگین شده، خواب می رود. یا دمای بدنتان کمتر یا بیشتر شده و احساس میکنید که سبک تر شده اید. هر حسی را که تجربه کنید، خوب است.

تلاش کنید تا اول یک حس را کاملا تجربه کنید و سپس سراغ حس بعدی بروید.

- هنگامی که دستتان کاملا آرام و رها شد، روی ساعدتان تمرکز کنید، سپس روی بازو و گردن. سپس شانه چپتان را رها کنید.

- همین روش را با نیمه راست بدنتان انجام دهید.

- پس از اینکه هر دو دستتان کاملا شل و آرام شد، بر روی شانه ها و گردنتان متمرکز شوید و آن ها را رها و آرام سازید.

- حال به عضلات صورتتان فکر کنید و آن ها را آرام و رها کنید.

در اولین تمرین فقط روی بالا تنه تان کار کنید. پس از اینکه این روش را به خوبی آموختید، می توانید پاهایتان را نیز آرام سازید. در هنگام انجام دادن این تمرین ها به هیچ چیزی فکر نکنید، مگر به این کارهایی که انجام می دهید. به مدت کوتاه در نهایت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه تمرین کنید.

## شیوه صحیح تنفس را بیاموزید

به مرور در حین انجام تمرینات می‌توانید از شیوه صحیح تنفس نیز استفاده کنید:

- با بینی دم بگیرید و با دهان نیمه باز هوا را به بیرون بفرستید.
- هنگام بازدم، به مسیر هوا فکر کنید و تلاش کنید تا خودتان را آرام و رها سازید. به تدریج متوجه می‌شوید که با هر بازدم آرامشی مضاعف در شما ایجاد می‌شود.
- با هر تنفس، بدنتان سنگین تر و کم تنش تر می‌شود.

در بعضی جلسات، سرعت تنفستان را با ایجاد وقفه میان دم و بازدم کاهش دهید.

برای راحتی کار می‌توانید از شمردن کمک بگیرید: پس از بازدم ۱ تا ۲ بشمرید، سپس ۱-۲-۳ و بعد ۱-۲-۳-۴، به این ترتیب زمان بازدم به دو تا سه برابر زمان دم می‌رسد. این الگو تنفس باید به صورت کاملاً طبیعی و بدون اعمال فشار در شما ایجاد شود.

هرگز نباید احساس کمبود اکسیژن به شما دست بدهد. پس از انجام تمرین های قبلی، بر روی تنفستان تمرکز کنید:

- با بینی دم بگیرید و با دهان هوا را به بیرون بفرستید.
- خودتان را رها کنید تا جریان هوا شما را با خودش ببرد.
- هنگام دم، احساس می‌کنید به سبکی هوا شده اید.
- هنگام بازدم، بر عکس احساس سنگینی می‌کنید.
- مسیر جریان هوا را تصویر کنید.

مزیت تمرکز بر مسیر جریان هوا این است که به افکار مزاحم دیگر توجه نمی‌کنید. پس از یادگیری این تکنیک می‌توانید هر زمان که در خوابیدن مشکل داشتید، آن را انجام دهید.

## روی بدنتان تمرکز کنید

هنگامی که موفق شدید به آرامش برسید و با آرامش نفس بکشید، می‌توانید بر بدنتان تمرکز کنید، اما با روحیه کاوشگری که تلاش می‌کند کلیه حواس مخفی در بدن خود را بیابد. از قبل

به هیچ احساسی فکر نکنید؛ فقط خودتان را رها کنید تا با حواس همراه شوید. اگر احساس خوشایندی در بخشی از بدنتان دارید، بکوشید تا آن را تقویت کنید و به سر تا پای وجودتان انتقال دهید.

- تلاش کنید سبکی دم و سنگینی بازدم را احساس کنید.
- روی تنفستان تمرکز کنید.
- خودتان را رها کنید تا در هر بار تنفس، با حس سبکی و سنگینی همراه شوید.

اگر به این حد از تن آسایی رسیدید، در سطح کامل آرامش جسمانی و روانی قرار دارید. لازم است روش های تن آسایی به صورت منظم تمرین شود:

- در ابتدا این تمرین ها را پیش از خوابیدن انجام دهید تا آن ها را به خوبی یاد بگیرید.
- سپس چند جلسه ای، تمرین ها را با فاصله های زمانی از خوابتان انجام دهید.
- منبع: چگونه خواب خود را تنظیم کنیم
- نویسنده: غزاله ابراهیمیان