

## روند مدرن نرم کردن ماهیچه Progressive Muscle Relaxation

در يك صندلی - مبل مناسب بنشینید. تخت خواب نیز خوب است. تا جایی که ممکن است راحت باشید. لباس تنگ نپوشید، کفش هم نداشته باشید، پاهایتان را روی هم نگذارید. يك نفس عمیق بکشید؛ خیلی یواش بازدم کنید. يك بار دیگر. کاری که شما خواهید کرد این است که متناوباً يك گروه مشخص از ماهیچه ها را می کشید و ول می کنید. بعد از گرفتن، يك ماهیچه در اثر این کشش خیلی نرمتر میشود. روی محسوس بودن ماهیچه ها توجه کنید، مشخصاً با تباین بین کشش و راحت کردن ماهیچه. به مرور زمان، شما کشش را در هر ماهیچه مشخص تشخیص می دهید و می توانید این انقباض را کاهش دهید.

ماهیچه ها را به غیر از يك گروه مشخص در هر زمان نکشید. نفس تان را حبس نکنید، دندانهایتان را بهم نسایید و چشمانتان را نیز چپ نکنید! به آهستگی و بطور برابر نفس بکشید و فقط به تقابل کشش و رها کردن ماهیچه فکر کنید. هر کشش برای ۱۰ ثانیه است؛ هر رها کردن برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه هست. بشمارید "۱۰۰۰، ۲۰۰۰، . . ." تا آن مدت معین. توجه داشته باشید که هر مرحله خودش دو مرحله دارد - يك سیکل کشش - نرم کردن برای هر دسته ماهیچه های مخالف هم.

مجموعه کامل را هر روز اگر میتوانید انجام دهید، تا زمانی که احساس می کنید میتوانید کشش آن ماهیچه را کنترل کنید. دقت کنید: اگر شما مشکل انقباض عضلانی، استخوان شکسته، یا هر ملاحظه پزشکی برای فعالیتهای فیزیکی دارید اول با دکترتان مشورت کنید.

۱- **دستها**. مشتتان فشرده است؛ شل کنید. انگشتانتان تحت فشار است؛ شل کنید.

۲- **ماهیچه های دو سر و ماهیچه های سه سر (بالای بازو و زیر بازو)**. ماهیچه قسمت بالای بازوهایتان گرفته (بازوبگیرد -- ولی دستتان را تکان دهید، مطمئن شوید فشار روی مشتتان نیاید)؛ رهايشان کنید (بازویتان را به پایین صندلی بیندازید -- واقعا بیندازید پایین). زیر بازویتان گرفته (سعی کنید بازویتان را بطرف مخالف خم کنید)؛ شل کنید (بیندازید پایین).

۳- **شانه ها**. به عقب بکشید (روی این یکی دقت کنید)؛ رهايشان کنید. شانه ها را به جلو فشار دهید (قوز کنید)؛ رهايشان کنید.

۴- **گردن (طرفین)**. شانه هایتان را راست کنید و رهايشان کنید، سرتان را آهسته به طرف راست برگردانید، تا جایی که میتوانید؛ شل کنید. این دفعه سرتان را بطرف چپ برگردانید؛ شل کنید.

۵- **گردن (جلو)**. چانه اتان را به سینه اتان بچسبانید؛ شل کنید. (برگرداندن سر به عقب توصیه نمی شود- ممکن است گردنتان بشکند).

۶- **دهان**. دهانتان را تا جایی که ممکن است باز کنید؛ رها کنید. لبهایتان را بهم بچسبانید یا غنچه کنید خیلی سفت تا جایی که میتوانید؛ رها کنید.

۷- **زبان** (دراز کنید و جمع کنید). با دهان باز، زبانتان را بیرون بکشید تا جایی که میتوانید؛ رها کنید (زبانتان را روی کف دهانتان بگذارید). زبانتان را به عقب به قسمت حلق بکشید تا جایی که میتوانید؛ رها کنید.

۸- **زبان (سقف و کف)**. زبانتان را به سقف دهانتان بزنید؛ شل کنید. به قسمت پایین دهانتان فرو ببرید؛ رها کنید.

۹- **چشمها**. چشمانتان را تا جایی که میتوانید باز کنید. (ابرو هایتان را در هم کنید)؛ آزاد کنید. چشمهایتان را محکم ببندید (لوچ)؛ رها کنید. مطمئن شوید کاملاً چشمهایتان استراحت کند، پیشانی، و بینی تان بعد از هر کششی- این یکی یکخورده سخت است.

۱۰- **تنفس** . يك نفس عمیق بکشید تا جایی که می‌توانید- و کمی نفس را حبس کنید؛ نفس را بیرون دهید و بعد برای ۱۵ ثانیه عادی نفس بکشید. همه نفس داخل شش‌هایتان را خالی کنید- و بعد یک‌خورده بیشتر؛ بازدم و نفس برای ۱۵ ثانیه بطور طبیعی.

۱۱- **پشت** . شانه‌هایتان را به صندلی بچسبانید، بدنتان را به جلو بکشید طوری که پشتتان حالت قوسی داشته باشد؛ رها کنید . روی این یکی خیلی دقت کنید یا اصلا انجام ندهید.

۱۲- **باسن** . باسن‌تان را به پائین فشار دهید و لگنتان را کمی از صندلی جدا کنید؛ رها کنید. باسن‌تان را در صندلی فرو ببرید ، رها کنید.

۱۳- **ران** . ران‌هایتان (پاهایتان) را بکشید و به اندازه ۶ اینچ (تقریباً ۱۵ سانتیمتر) از زمین بلند کنید. یا روی چهار پایه کوچک بگذارید- اما شکمتان را سفت نکنید؛ رها کنید. پاهایتان (پاشنه‌هایتان) را به زمین یا چهار پایه فشار دهید؛ رها کنید .

۱۴- **شکم** . شکمتان را تا جایی که می‌توانید تو دهید (بکشید) ، کاملاً رها کنید. شکمتان را به بیرون فرو دهید سفت کنید ، مثل اینکه خودتان را برای يك مشت آماده می‌کنید؛ رها کنید.

۱۵- **ساق پا و پاها** . نوك انگشتانتان را به بیرون بکشید ( بدون اینکه پاهایتان را بلند کنید )؛ رها کنید. پاهایتان را بلند کنید (مواظب گرفتگی عضلانی باشید- اگر چنین حالتی اتفاق افتاد یا احساس کردید که اتفاق می‌افتد، پاهایتان را آزادانه تکان دهید)؛ رها کنید.

۱۶- **انگشتان پا** . با پاهای شل کرده، انگشتانتان را به زمین فشار دهید، رها کنید. انگشتانتان را بطرف بالا بکشید تا جایی که می‌توانید، رها کنید.

حالا برای يك مدت آرام باشید. به مرور که روزهای نرمش‌تان می‌گذرد، ممکن است در قسمتهایی که احساس مشکل نمی‌کنید ، آن نرمشها را انجام ندهید. بعد از اینکه در این نرمش کشش خبره شدید ( بعد از چند هفته )، می‌توانید فقط روی قسمتهایی که مشکل دارید تمرین کنید. این تمرینها گرفتگی را از بین نمی‌برند، اما وقتی دوباره بوجود آمدند، شما می‌توانید فوراً تشخیص دهید، و قادر خواهید بود " بگیر- شل کن " بکنید یا به سادگی آرزو کنید که درد از بین برود.

لطفا توجه کنید که هر برنامه نرمش از این قبیل " کشش و آزاد کردن يك دسته عضله "می‌تواند مدل خوبی باشد، به شرطی که تفاوت بین کشش و نرم کردن توجه داشته باشید. یوگا خیلی خوب است، اما اول خیلی يك مقدار سخت است. مخصوصاً تاي چی خوب است و توصیه میشود.

Progressive Muscle Relaxation

منبع: <http://webspaceship.edu/cgboer/musclerelaxation.html>  
Farsi (Persian) Version Translated by Suleiman Sigarchy.Sep 2009