

Οδηγός Χαλάρωσης

Ένας πολύ χρήσιμος τρόπος για να αντιμετωπίσετε το άγχος σας είναι να ελέγξετε την **αναπνοή σας**. Η ένταση ενός ανθρώπου καθρεφτίζεται στον τρόπο που αναπνέει. Όταν είμαστε ήρεμοι και ικανοποιημένοι, η αναπνοή μας είναι αργή και ρυθμική, ενώ, όταν είμαστε ανήσυχτοι, η αναπνοή μας είναι γρήγορη και ρηχή. Αυτή η αγχώδης αναπνοή μπορεί να κάνει το σώμα μας να τρέμει, να προκαλέσει ζάλη ή μουδιάσματα. Αυτά τα συμπτώματα μπορούν γρήγορα να αντιμετωπιστούν διορθώνοντας την αναπνοή μας.

Γι' αυτό μάθετε να αναπνέετε βαθιά και αργά. Ο στόχος είναι να αναπνέετε βαθιά κυρίως από την κοιλιά, χρησιμοποιώντας περισσότερο το διάφραγμα, και όχι από το στήθος. Για να το καταφέρετε, ακουμπήστε τα χέρια σας στο πάνω μέρος του στήθους σας και εισπνεύσατε αργά ώστε το μέρος αυτό του στήθους να σηκωθεί ελαφρά. Εκπνεύσατε και βεβαιωθείτε ότι έχει βγει όλος ο αέρας. Αφήστε τα χέρια σας να ακουμπούν απαλά στο πάνω μέρος του στήθους για να νιώθετε το ρυθμικό ανασήκωμα του θώρακα. Μετά ακουμπήστε τα χέρια σας στην κοιλιά σας. Εισπνεύσατε αργά και θα νιώσετε τα χέρια σας να σπρώχνονται προς τα πάνω. Με την εκπνοή πρέπει να νιώσετε την κοιλιά σας να γίνεται επίπεδη και τα χέρια σας να επανέρχονται στην αρχική τους θέση. Αντιληφθείτε τη διαφορά ανάμεσα στην αναπνοή σας, όταν αυτή επιτελείται από το στήθος ή από την κοιλιά. Επαναλάβετε την άσκηση πέντε με δέκα φορές. Αφού εξασκηθείτε στην ήρεμη και ελεγχόμενη αναπνοή, χρησιμοποιείστε την κάθε φορά που θα χρειαστεί να αντιμετωπίσετε μία δύσκολη κατάσταση.

Ένας άλλος πολύ χρήσιμος τρόπος για να καταπολεμήσετε το άγχος σας είναι η **χαλάρωση**. Δοκιμάστε την εξής άσκηση:

Σφίξτε όλους τους μύες σας όσο πιο δυνατά μπορείτε. Μετά χαλαρώστε. Θα διαπιστώσετε πως, καθώς σφίγγατε τους μύες, κρατήσατε την αναπνοή και, καθώς χαλαρώνατε, την αφήσατε. Αυτή η σχέση ανάμεσα στην εκπνοή και τη χαλάρωση είναι πολύ χρήσιμη και μπορείτε να τη χρησιμοποιήσετε στις ασκήσεις χαλάρωσης που περιγράφονται πιο κάτω.

Υπάρχουν πολλές **τεχνικές χαλάρωσης**. Η πιο γνωστή είναι η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση. Παρόλο που είναι καλύτερο τη μέθοδο αυτή να σας την διδάξει κάποιος ειδικός, μπορείτε να επιχειρήσετε και μόνοι σας τα βασικά βήματα:

- Ξαπλώστε στο κρεβάτι, όσο μπορείτε πιο αναπαυτικά.
- Σιγά - σιγά τεντώστε κάθε μυϊκή ομάδα, μετρώντας ως το πέντε. Ξεκινήστε με τους ώμους σας, συνεχίστε με τον αυχένα, το πρόσωπο, τα χέρια, τα πόδια, την κοιλιά και την πλάτη.
- Σιγά - σιγά χαλαρώστε την κάθε μυϊκή ομάδα με την ίδια σειρά, μετρώντας πάλι ως το πέντε κάθε φορά.
- Ξανακάντε την άσκηση για όποιους μύες νιώθετε σφιγμένους ή πονεμένους, μέχρις ότου τους αισθανθείτε όλους χαλαρούς.
- Η χαλάρωση χρειάζεται χρόνο και εξάσκηση. Όταν αποκτήσετε πείρα, μπορείτε να χρησιμοποιείτε τον παρακάτω τρόπο για να χαλαρώνετε γρήγορα.
- Καθίστε σε μία οποιαδήποτε καρέκλα με την πλάτη σας ίσια. Αφήστε τα χέρια σας να πέσουν στα πλευρά σας. Τα πόδια σας δεν πρέπει να είναι σταυρωμένα.
- Τώρα σφίξτε όλους τους μύς μαζί. Σφίξτε τις γροθιές σας. Λυγίστε τα χέρια σας στους αγκώνες, προσπαθώντας να αγγίξετε τους ώμους σας με τους καρπούς. Πάρτε βαθιά εισπνοή. Κλείστε τα μάτια σας σφιχτά.

- Σφίξτε τα δόντια. Σφίξτε το στομάχι και τους μύς της κοιλιάς σας.
- Σφίξτε και τεντώστε τα πόδια σας.
- Σφίξτε τους γλουτούς σας.
- Μείνετε σ' αυτή τη θέση μετρώντας αργά μέχρι το πέντε. Τώρα χαλαρώστε. Αφεθείτε εντελώς.
- Παρατηρήστε τη διαφορά ανάμεσα στην ένταση και τη χαλάρωση.
- Εξασκηθείτε στη χαλάρωση με αυτόν τον τρόπο όσο πιο συχνά μπορείτε. Λίγα λεπτά ή ακόμα και τριάντα δευτερόλεπτα γρήγορης χαλάρωσης αρκούν για να διατηρήσετε αυτήν την ικανότητα.