

الفهرس

- تعريف بتقنية الاسترخاء العضلي التدريجي .
- دواعي استعمال تقنية الاسترخاء العضلي التدريجي .
- موانع استعمال تقنية الاسترخاء العضلي التدريجي .
- تعليمات ما قبل تطبيق استرخاء جاكوبسون التدريجي.
- مراحل تقنية الاسترخاء التدريجي: أهدافها وكيفية المتابعة.
- مرحلة الاسترخاء العام.
- برنامج الاسترخاء العام.
- مرحلة الاسترخاء التفاضلي.
- برنامج الاسترخاء التفاضلي.
- مرحلة الاسترخاء المختصرة.
- مرحلة الاسترخاء السلبي.
- بعض الصور التوضيحية للتقنية.
- دراسات وأبحاث حول Progressive Muscle Relaxation.

تقنية جاكوبسون (Jacobson)

تقنية الاسترخاء جاكوبسون هي نوع من العلاج الذي يركز على شد مجموعة عضلية واحدة مع الحفاظ على استرخاء بقية الجسم ، ثم إطلاق التوتر، وتعرف هذه التقنية أيضاً باسم العلاج بالاسترخاء التدريجي

Progressive Muscle Relaxation والتي تختصر بـ (PMR)، تساعد هذه التقنية الشخص أن يصبح أكثر وعياً بجسمه وأحاسيسه الجسدية ، وأقل قلقاً وأكثر هدوءاً.

الاسترخاء التدريجي جاكوبسون هو النموذج المرجعي لجميع تقنيات الاسترخاء العصبية العضلية من منطلق فيزيولوجي.

هذه التقنية تسمى تحليلية من منطلق أنها غير شاملة أي أنها لا تعتمد على إسترخاء الجسم في كليته كتلة واحدة إنما على إسترخاء كل مجموعة عضلية لوحدها. نعمل على إرخاء كل جزء بمفرده.

وبعد العديد من الأبحاث المستمرة ، ابتكر الدكتور إدموند جاكوبسون هذه التقنية في 1928 كوسيلة لمساعدة مرضاه على التعامل مع القلق. وقد وجد الدكتور جاكوبسون أن استرخاء العضلات يمكن أن يعزز استرخاء العقل أيضاً.

فقام باقتراح تقنية مختلفة عن تقنية استرخاء شولتز وصنّفها على أنّها "علاج نفسي فيزيولوجي" مختلفة عن تقنيات التحليل النفسي. لذلك كان يصر على الجانب الغير ايجابي بشكل خاص .

درس جاكوبسون " الارتجاف الإرادي "النقزة sursaut involontaire " عند البشر الناتج عن ضجة مفاجئة، كحدث عاطفي أولي. وأشار إلى أن الارتجاف يكون أقوى كلما كان الشخص متشنج عضليا ومتوتر. وعلى العكس ، لا يحدث أي إرتجاف ولا أي اضطراب في حالة الاسترخاء.

أكدت هذه الدراسات من خلال إستعمال تخطيط العضلي الكهربائي الذي سمح بتسليط الضوء على تأثير الحركة الذهنية، العاطفية، التأمل، التفكير والمخيلة على التقلصات العصبية والعضلية في مناطق عضلية محلية ومحددة.

بالرغم من أن هذا الاكتشاف قد يبدو واضحاً الان، لقد كان جاكوبسون أول من أثبت أنّ الجانب العاطفي والفكري يسبب تقلصات وتشنجات في العضلات.

من خلال هذه الدراسات، إستطاع جاكوبسون تحديد الاسترخاء كما يلي:

"غياب واضح لأي تقلص في العضلات المسجل في التخطيط العضلي الكهربائي"من خلال الصمت الكهربائي المطلق.

الهدف من عملية الاسترخاء هو " الحصول على هدوء نفسي " مما يعني أن يكون اللحاء الدماغي

(cortex cerebral) في راحة وسكون ، وذلك من خلال تخفيف الحركة "العصبية-العضلية-الدماغية" المفرطة

ترتكز هذه الطريقة على تحديد وإدراك الشخص للتوترات وللتشنجات المعنية عند تحرك أو شد عضلاتنا يساعده على السيطرة عليها وإرخائها.

يتدرب الفرد على مراقبة تشنجاته والسيطرة عليها: عندما يركّز على مناطق وحالات التوتر العضلي يستطيع الفرد تحديد وتمييز ما يزعجه أو يسبب هذه الحالة من التوتر العضلي فيخفف من جهده ويركز على الاحاسيس الايجابية الناتجة عن الاسترخاء ويحاول المحافظة عليها وقت أطول وتطويرها.

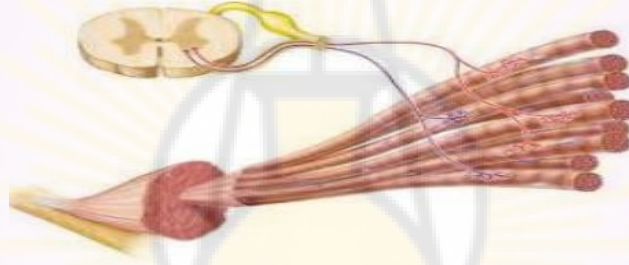
بالنسبة لجاكوبسون، الحد من رواسب التوترات العضلية المسجلة في جسمنا ، يحدّ من التوتر العاطفي وتأثير هذه التشنجات عليه.

ويعتبر هذا العلاج النموذج المرجعي لجميع أنماط الاسترخاء العصبي العضلي .

وقد بنى إدموند جاكوبسون تقنيته على عمله في فسيولوجيا الجهاز العصبي العضلي ويعرف الاسترخاء بأنه "عدم وجود أي تقلص عضلي كما تكلمنا.

فيزيولوجية العضلات:

- تتكون الحركة من عصب حركي وألياف عضلية .
- تتقلص الألياف العضلية (تقصر) عندما تتلقى رسالة من الجهاز العصبي المركزي.
- تسترخي الألياف بشكل عام مرة أخرى، حتى تتلقى رسالة مرة أخرى.



ولكن:

تظل العديد من العضلات متقلصة لأن الجهاز العصبي يرسل رسائل قتال بشكل مستمر عندما نكون متوترين.

لذا :

- هذه التقنية تعلم الشخص التمييز بين حالة الشد وحالة الاسترخاء.
- تنشط الجهاز العصبي اللاودي عن طريق الانقباض الواعي ثم استرخاء العضلات.
- يجمع تدريب استرخاء العضلات التدريجي بين شد العضلات وإطلاقها ، مع التركيز على التنفس لإدارة التوتر والقلق.
- والغرض من الاسترخاء ببساطة ، هو "الحصول على الهدوء النفسي". وهذا يعني ، "وضع القشرة الدماغية في حالة الراحة" عن طريق تقليل الوظيفة الدماغية العصبية العضلية المفرطة.
- فالتوتر والقلق يسببان التوتر العضلي، وتقنية PMR تخفف من هذا الضيق عن طريق شد وإطلاق مجموعة عضلية واحدة في كل مرة.

فهذه التقنية تعتمد على النظرية القائلة بأنه عندما تكون مسترخياً جسدياً ، لا يمكنك الشعور بالقلق ، وقد أثبت هذا الاسترخاء العميق فعاليته العالية في تخفيف الأعراض التي تنشأ عن العديد من الحالات بما في ذلك القلق والأرق والإجهاد والصداع وارتفاع ضغط الدم وحتى آلام السرطان .

وعلى مر السنين ، تم تكييف هذه التقنية ، ولأسباب عملية ، تم اختصارها ، لكنها تظل وفيه لفكرة أن الاسترخاء البدني له تأثير إيجابي على العقل.

هذا التدريب الشخصي يعتمد على جلسة واحدة أو جلستين أو ثلاثة يوماً حسب الحاجة.

النموذج المرجعي هو الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون (1962 ، 1974 ، 1980). نوع من أنواع الرئيسية من أساليب "العصبية العضلية مع نقطة انطلاق فسيولوجية".

وفقاً لإدموند جاكوبسون ، تؤدي العواطف إلى تقلصات موضعية في أجزاء مختلفة من الجهاز العضلي والحشوي. تتمثل طريقتة في الاسترخاء في التعرف على هذه التوترات ، التي تلعب دوراً عندما تتوتر عضلاتنا ، والتحكم فيها. فكرته هي كما يلي: من خلال تقليل ما يسمى بالتوترات "المتبقية" ، يتم تقليل التأثير العاطفي. الغرض من الاسترخاء ، ببساطة ، هو تحقيق الهدوء وإراحة الفشرة. هذا عن طريق الحد من العمل المفرط للعضلات الدماغية والعصبية عن طريق الاسترخاء المباشر للجزء المحيطي من هذه الدائرة. يتصور هذا المؤلف استخدام طريقتة كوسيلة ممتازة للوقاية من الصعوبات التي تفرضها الحياة الحديثة ، وكعلاج للتخفيف من الاضطرابات النفسية. هذا الاسترخاء ، وهو علاج نفسي فيزيولوجي حقيقي ، وصفه مؤلفه بأنه تعليمي ، ينطوي على تدريب طويل نسبياً ، يمكن أن يستمر من بضعة أشهر إلى عدة سنوات. هنا أيضاً سأصف الطريقة بإيجاز ، تاركاً للقارئ أن يتعمق في القراءات الأخرى (جاكوبسون ، 1962 ، 1974 ، 1980 ؛ جاكوبسون وجيسيل ، 1989). يمكن تقسيم العلاج بشكل تخطيطي إلى جزأين: الاسترخاء العام والاسترخاء التفاضلي. يبدأ الفرد بباقي 10 دقائق مستلقياً على الظهر. في حالة الاسترخاء العام ، نضع أحد الأطراف في حالة شد ، على سبيل المثال: "ثني الساعد على الذراع". مع الحفاظ على هذا التوتر ، يُطلب من الشخص أن يشعر بالعضلات المنقبضة. ثم تأتي التعليمات لوقف الجهد والشعور بهذا الإحساس الجديد باسترخاء العضلات. يكرر الفرد هذا التمرين لمدة 30 دقيقة أو ساعة. وهكذا ، من جلسة إلى أخرى ، فإنه يتقدم عبر الجسم كله ، حتى الحصول على السيطرة العامة ، وهو الاسترخاء العام. يُعرّف الجزء الثاني من الطريقة ، وهو الاسترخاء التفاضلي ، بأنه "الحد الأدنى من الانقباض العضلي الضروري لتنفيذ فعل ما ، في نفس الوقت الذي يتم فيه استرخاء العضلات التي لا يكون نشاطها ضرورياً لتحقيق هذا الفعل". وهكذا ، بعد الاسترخاء العام في وضع الاستلقاء ، يستمر الفرد في وضع الجلوس. ثم يمكنه القراءة أو الكتابة ولكن يحاول الحفاظ على هذا الشعور بالاسترخاء الذي حصل عليه أثناء الاستلقاء. أخيراً ، يسعى المريض في حياته اليومية إلى استخدام الحد الأدنى من الانقباض لأداء أعماله اليومية.

دواعي استعمال تقنية جاكوبسون

- اضطرابات القلق : (الخوف، الرهاب،التشنج ...). نركز على الصلة الوثيقة بين الاسترخاء العضلي والاسترخاء النفسي والذهني.
- اضطرابات في اللغة المحكيّة - التأتأة.
- اضطرابات في تكامل تخطيط الجسم .
- الأمراض النفس- جسدية.(الصداع، ضغط الدم)
- اضطرابات النفسية(المزاج المنخفض والاكتئاب، اضطراب ثنائي القطب).
- اضطرابات الجهاز التنفسي ذات الأصل الوظيفي بشكل رئيسي: ضيق التنفس ، فرط التهوية ، مشاعر الاختناق أو القهر ، وما إلى ذلك .
- اضطرابات الجهاز الهضمي ذات الأصل الوظيفي الجزئي: الغثيان ، كتلة في الحلق ، الهضم البطيء أو الصعب ، وما إلى ذلك .
- بعض الألم المزمن ، والعديد من اضطرابات النوم ، والعديد من الاختلالات الوظيفية الجنسي ، إلخ.
- بعض الأمراض العضوية المزمنة التي يمكن أن يكون فيها القلق عاملاً له أهمية، كما هو الحال في الربو والأكزيما والتهاب القولون التقرحي أو غيرها.

جودة الحياة

- يشار أيضاً إلى دور التقنية لتحسين نوعية الحياة .وتشمل هذه الجوانب الثلاثة التالية:
- أنها تساعد على الوقاية من الأمراض المتعلقة بالتوتر والقلق.
 - أنها تحسن الأداء في مختلف مجالات الحياة. أنها تسمح للشخص أن يصبح أكثر إنتاجية في العمل ، وأكثر إبداعاً ، ورياضياً أفضل ، وما إلى ذلك.
 - أنها تزيد من المقاومة الجسدية والنفسية وبالتالي تجعل الفرد أكثر قدرة على التعامل مع الضغوطات والصعوبات الطبيعية في الحياة.
 - ينصح باستعمال هذه الطريقة كوقاية من الصعوبات التي تفرضها الحياة والتوترات الناتجة عنها وكعلاج للتخفيف من الاضطرابات النفسية.
 - وأخيراً، يعتبر جاكوبسون طريقته تربية: إنها إعادة تأهيل .بما أنها تتضمن تدريب طويل نسبياً وقد يدوم من عدة أشهر الى عدة سنين.

بعض موانع تقنيات الاسترخاء:

- بعض الأمراض النفسية الخطيرة ، على سبيل المثال: الذهان، الاكتئاب الحاد، بعض حالات القلق الحاد.
- بعض الأمراض العضوية: الأمراض العضلية أو العظمية، أمراض العمود الفقري، التهاب المفاصل.
- العديد من الأمراض العضلية أو العظمية ، وبعض أمراض العمود الفقري .
- في بعض الأشخاص ذوي الإعاقات العقلية أو الأشخاص الذين لديها مقدرات فكرية محدودة جداً .

- الفئة العمرية المستهدفة ، المدة:

- إلى الجميع، بشرط أن يكونوا قادرين على فهم الارشادات وأن يكونوا مستعدين للتدريب .
- يمكن تطبيق التقنية ابتداءً من عمر 6-7 سنوات، وصولاً لعمر البالغين وكبار السن.
- أو أكثر لحدود الساعة والنصف يمكن أن تستمر الجلسة لمدة ساعة

- تتطلب الجلسة مدة ساعة أو أكثر ، حسب الهدف والصعوبات ، تتكرر من 2 إلى 3 مرات في الأسبوع من خلال جلسات علاجية مع المعالج ، لأسابيع أو شهور وأحياناً أكثر من عام.
- بالإضافة إلى ذلك ، يجب أن يتدرب الفرد في المنزل ، لمدة ساعة إلى ساعة ونصف يومياً . يتطلب من الفرد يومياً إعادة التقنية دون وجود المعالج.

تعليمات ما قبل تطبيق استرخاء جاكوبسون التدريجي:

- تجنب ممارسة التمارين قدر الإمكان بعد الوجبات أو بعد تناول منبه (الكافيين) أو الكحول.
- استقر بمفردك ، في غرفة هادئة وجيدة التهوية وباردة وشبه مظلمة ومعزولة ، بدون الضوضاء المحتملة من المنزل: الهاتف ، الأطفال ، الزوج ، الزوار ، إلخ.
- استلق بشكل مريح على ظهرك ، على سرير أو أريكة ، ورأسك مدعوم بوسادة ، أذرع ممدودة على ، والكعبين متباعدين قليلاً قليلاً، راحتي اليدين باتجاه الأرض ، والساقين ممدودة ، طول الجسم ومطوية يمكنك أيضاً استخدام كرسي جيد مريح .القدمين مبرومة قليلاً إلى الخارج
- فك أي ملابس ضيقة جداً عند الخصر والصدر والرقبة.
- عندما تحدث ، اجذب انتباهك .الشروود أثناء التمرينات حالة طبيعية ومتكررة خاصة في البدايات بلطف إلى التمرين دون الوصول إلى نفاذ الصبر ودون اللجوء إلى مجهود إضافي أو مفتعل لكل تمرين ، من المهم أن تنقبض العضلات بقوة ثم إطلاق التوتر أو الترخية تدريجياً بعد ذلك لا تبالغ بالشعور بالإنزعاج إذا كان هناك رعشة أو ألم ، فإن الانقباض مبالغ فيه دون داع.
- لاحظ الانزعاج الناجم عن الانقباض ، ثم الراحة التي يوفرها الاسترخاء.
- التركيز على ما تشعر به العضلات عند الاسترخاء على عكس وقت توترها.
- فترة شد العضلات أقصر من فترة الاسترخاء.

- خلال فترات الاسترخاء، حدد بعناية مناطق التوتر التي لم تسترخي بعد، وجعلها تختفي قدر الإمكان.

قبل. ثم الزفير في نهاية كل جلسة ، خذ نفساً عميقاً ، وافتح عينيك ، شد كل أعضاء الجسم ، الاستيقاظ ، اجلس لبضع ثوان على الحافة من السرير أو الأريكة لتجنب الدوخة

إذا ظهر انزعاج أو قلق شديد ، أوقف التقنية

تنفس بعمق ، وافتح العينين وشد الأطراف

إذا تكررت هذه الأعراض كثيرًا ، فقاطع التقنية والتمارين واستأنفها فقط بعد مناقشتها مع معالجك

مراحل تقنية الاسترخاء العضلي التدريجي:

للتقنية أربعة مراحل

المرحلة الأولى: الاسترخاء العام.

أهدافها:

- تعلم كيفية تحديد مواقع مجموعات العضلات المختلفة.
- الشعور بشكل أفضل بتوتر العضلات عن طريق إبرازه من خلال الانقباض.
- تمييز الفرق بين أحاسيس التوتر والاسترخاء

كيفية المتابعة:

خلال هذه المرحلة ، يطلب من الشخص المعني الشد على التوالي مجموعة من العضلات في الجسم بدءاً من تلك الموجودة في الأطراف ، ثم الجذع وأخيراً الوجه. تستمر فترة الانكماش/الشد في متوسط من 3 إلى 5 ثوان والاسترخاء من 15 إلى 20 ثانية .

الوقت قابل للتعديل حسب الحالة

الشرط الأول هو الإبقاء على مرحلة إسترخاء أكبر بكثير من مرحلة التشنج

المرحلة الثانية: الاسترخاء التفاضلي.

يعرّف الاسترخاء التفاضلي بأنه "الحد الأدنى لإنقباض العضلات اللازم للقيام بعمل أو حركة معينة، متزامناً مع استرخاء العضلات الغير ضرورية لتحقيق هذا العمل أو هذه الحركة".

تهدف هذه الطريقة إلى السيطرة على مستوى توتر عضلي مناسب: المستوى المطلوب للتكيف مع المحيط ومتطلباته وإختلافاته.

بعد مرحلة الاسترخاء العام بوضعية المستلقي على الظهر، يكمل الفرد بوضعية الجلوس. ويحاول الكتابة أو القراءة وهو محافظ على شعور الإسترخاء الذي حصل عليه أثناء الاستلقاء.

وأخيراً، يسعى الفرد في الحياة اليومية للتحكم بالتوتر العضلي ولاستخدام الحد الأدنى من الانقباض للقيام بأعماله اليومية المعتادة. في وضع الوقوف، يحاول الفرد تنمية قدرته على تقليص توتراته أثناء أي نشاط يتضمن الإيماءات أو الكلمات.

الهدف:

- اكتساب القدرة من خلال الأنشطة اليومية على عدم الانقباض غير الضروري لمجموعات العضلات غير المشاركة في النشاط الحالي. على سبيل المثال، لا تقم بشد عضلات الوجه والكتفين دون داع أثناء قيادة السيارة.

كيفية المتابعة:

- خلال فترة الانقباض، يُطلب التركيز ليس على مجموعات العضلات المشنجة، كما في مرحلة الاسترخاء العام، بل على مجموعات العضلات الأخرى بهدف الاسترخاء.

- تستمر الانقباضات لفترة أطول مما كانت عليه في المرحلة العامة، 30 ثانية وأكثر، للسماح لمجموعات العضلات غير المنقبضة بالاسترخاء بدورها.

- بعد بضعة أيام من التدريب، يُطلب من الشخص دمج هذا النوع من الاسترخاء في حياته اليومية، وتذكر قدر الإمكان إرخاء المجموعات العضلية غير المشاركة في الأنشطة المشتركة مثل القراءة أو المشي أو التحدث.

المرحلة الثالثة: الاسترخاء المختصر.

الهدف:

كيفية المتابعة:

عند التمكن من الإسترخاء الكلي يمكن جمع مجموعات عضلية وتقليص عدد الحركات في التمرين اليومي.

على الرغم من أن هذه التقنية بسيطة، إلا أنها قد تستغرق عدة جلسات من التدريب قبل إتقانها بالكامل. بمجرد تعلم هذه الممارسة، يمكن ممارسة نسخة مختصرة من خلال خلق توتر في مجموعات عضلية معينة. على سبيل المثال، قد تتضمن شد اليدين والذراعين فقط أو الجبين والعينين والفك فقط. من الممكن أن يصبح المريض بارعاً في PMR بحيث يكون من الممكن التركيز على مجموعة عضلية واحدة فقط لتحقيق النتائج في هذه المجموعة. إن شد وإرخاء أول مجموعة عضلية لكل منطقة من الجسم، بينما يقول المعالج RELAX، هي إحدى الطرق لتقصير التقنية بعد إتقانها..

المرحلة الرابعة: الاسترخاء السلبي.

في هذه المرحلة ، يكون معظم الأشخاص قادرين على تحديد مجموعات عضلاتهم المختلفة جيداً ويمكنهم تحديد مناطق التوتر بسرعة. خلال مرحلة الكمون ، سيبقى الشخص بلا حراك ، ويشعر دون جهد بمجموعات عضلاته المختلفة واحدة تلو الأخرى من أجل تحديد مناطق التوتر الخاصة بهم ثم جعلها تختفي. إذا تمكن من إرخاء جميع عضلاته بعمق ، فسيتم التحكم في القلق لأن غياب التوتر العضلي يعني بالضرورة غياب القلق أو على الأقل تقليله ، كما أوضح جاكوبسون. وبالتالي ، سيتم استرخاء الفرد تمامًا جسدياً وعقلياً وستكون التقنية قد حققت هدفها.

تنويه:

- إذا تسببت أي من التمارين في عدم الراحة أو التقلصات ، فقم بتخفيف أو إيقاف أو تخطي هذا الجزء من الجسم تمامًا حتى لا يؤدي إلى تفاقم أي إصابة سابقة أو التسبب في الألم.
- يجب الإنتباه بشكل خاص إلى عدم حبس النفس أثناء شد العضلات لأن هذا يمكن أن يتسبب عن غير قصد في إجهاد الجسم. طريقة واحدة لتجنب ذلك هي مزامنة التنفس مع الحركات في الجسم. أي ، تنفس أثناء خلق التوتر والزفير عند تحرير التوتر. هذا النمط الإيقاعي للتنفس والحركة يمكن أن يعزز الشعور بالاسترخاء في جميع أنحاء الجسم ويساعد على تهدئة العقل.
- إذا كان المريض متوترًا و متشنج جدًا ، فإن شد عضلاته بنشاط لن يكون ممارسة مفيدة للاسترخاء العميق. إذا كانت هذه هي الحالة ، يمكن تجربة الاسترخاء التدريجي السلبي بدلاً من مرحلة الإسترخاء العام.
- يوصى باستشارة طبيب قبل ممارسة تقنيات الإسترخاء في حال وجود أي عامل طبي يمنع إنجاز التقنية . لا يُنصح بممارسة هذه التقنية إذا كان لدى الشخص تاريخ من الإصابات الخطيرة أو تقلصات العضلات أو مشاكل الظهر ، حيث يمكن أن يؤدي الشد المتعمد للعضلات إلى تفاقم أي من هذه الحالات الموجودة مسبقًا.

المراحل المتبعة في التطبيق لكل جزء من الجسم

- 1- شد الجزء المطلوب
- 2- الشعور بالإنكماش في العضلة المحددة
- 3- مدة الشد من 3 إلى 5 ثوان أو حسب الحالة
- 4- إرخاء العضلات المشنجة تدريجياً بهدوء
- 5- المقارنة بين إحساس الشد وإحساس الإرتخاء
- 6- الارتخاء من 15 إلى 20 ثانية أو حسب الحالة
- 7- تحفيز الإسترخاء من خلال الكلام عن ثقل وإرتخاء الجزء المعنى

8- تحفيز التنفس دائماً

9- إنهاء الإسترخاء بمرحلة الإسترخاء السلبي لمدة 30 دقيقة باعتبار أن مدة الجلسة ساعة

معايير عامة

- يمكن تعديل وقت الشد والإسترخاء حسب كل حالة
- لا تقم بمراجعة أكثر من ثلاثة أعمال توتر في أي ساعة من ممارستك اليومية
- ، فستفشل في تعلم الإسترخاء لأن (كما فعل الكثيرون بشكل خاطئ) إذا استمررت في التوتر جزءاً تلو الآخر ، ساعتك ستخصص بشكل أساسي للتمارين البدنية
- يمكن تسجيل صوت المعالج للإستفادة من التعليمات عند تطبيق التقنية لوحده
- القيام بمجهود للإسترخاء يعني فشل الإسترخاء يجب على ان يكون الإسترخاء تلقائي
- يمكن اعادة كل جزء ثلاث مرات لا اكثر خلال مدة ساعة الإسترخاء ، يمكن لكل مرة الوصول الى شد لحوالي دقيقة كحد أقصى حسب الحاجة لايجوز الشد أكثر
- إذا كان الشد لمدة دقيقة في جزء معين يجب أن يكون الإسترخاء لمدة ثلاث دقائق على الأقل في الجزء نفسه
- النصف الساعة الأخيرة من كل ساعة إسترخاء مخصصة دائماً للإسترخاء السلبي
- خلال الجلسة المخصصة لليد حيث يجب وضع الكتب تحت المعصم توضع الكتب خلال ساعة العمل على الجزء المعني
- في بداية التدريب تخصيص جلسة لكل جزء من الجسم
- التدريب على الجزء المعني في المنزل يومياً حسب البرنامج المخصص لكل جزء
- إضافة الأجزاء المكتسبة على الأجزاء الجديدة مع تقدم الجلسات
- الإبقاء على جلسات إسترخاء عام بين الحين والآخر مخصصة لإرخاء الجزء الذي تم العمل عليه من خلال الإنقباض تكون الجلسة مخصصة لإرخاء الجزء الذي تم العمل عليه - في المرحلة 3 والمرحلة 6 - أي بعد العمل على كل مجموعة من العضلات
- يمكن العمل على المرحلة التفاضلية لكل جزء من الجسم بعد العمل عليه في المرحلة العامة - كما يمكن إستعمال هذه المرحلة عند الحاجة
- التدريب الشخصي يعتمد على جلسة واحدة أو جلستين أو ثلاثة يومياً حسب الحاجة.
- يجب تزويد المريض ببرنامج يومي لمساعدته على التمرين يومياً

اليوم	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
التاريخ							
قبل الظهر							
بعد الظهر							
المساء							

تنفيذ التقنية:

المرحلة الأولى لتقنية الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون: (المرحلة العامة):

لتحقيق أقصى استفادة من هذه الفترة من الاسترخاء ، اجعل نفسك مرتاحاً في غرفة معتدلة الحرارة ، شبه مظلمة ويفضل أن تكون معزولة عن ضوضاء المنزل. فك الملابس الضيقة جداً.

أجذب انتباهك مرة أخرى إلى الاسترخاء من الممكن حدوث مشتتات خلال التمارين ، في حال حدوثها ، (ثوان 30 وقفه لمدة) ودون التفكير في أي شيء آخر دون بذل أي جهد

- 1- الآن بعد أن جلست بشكل مريح ، خذ نفساً عميقاً، أملأ البطن بالهواء، وسع الصدر إلى أقصى حد - احبس نفسك لبضع ثواني ، ثم قم بالزفير ببطء و بشكل كامل ، امنح نفسك فرصة للشعور وكأنك تغرق في السرير أو الكرسي (توقف لمدة 10 ثوان)

2- خذ نفساً عميقاً مرة أخرى عن طريق تضخيم البطن ثم توسيع الصدر إلى أقصى حد. احبس أنفاسك لبضع ثوان (توقف 3 ثوان) ، ثم قم بالزفير ببطء و بشكل كامل ، متخيلاً أنه يتم القضاء على التوترات الخاصة بك في نفس الوقت الذي يخرج فيه الهواء من رئتيك

الآن وجه انتباهك إلى يديك وساعديك.

1- الأطراف العلوية: الشد من 3 إلى 5 ثوان ، الارتخاء من 15 إلى 20 ثانية في كل خطوة

1. اغلق بقوة قبضتك في يد اليمين. شد بإحكام. أشعر بالانكماش في قبضة اليد والساعد , استمر في التنفس بانتظام أثناء قبضة يدك . ارخ يدك وساعدك تدريجياً تخيل أن يدك وساعدك يصبحان ثقيلين ومسترخيين ، أشعر بالفرق بين التوتر وراحة الاسترخاء.

2. اغلق بقوة قبضتك في يد اليسار . شد بإحكام. أشعر بالانكماش في قبضة اليد والساعد , استمر في التنفس بانتظام أثناء قبضة يدك . ارخ يدك وساعدك تدريجياً تخيل أن يدك وساعدك يصبحان ثقيلين ومسترخيين ، أشعر بالفرق بين التوتر وراحة الاسترخاء

يمكن تطبيق اليدين الإيتين معاً

3. أثنى يد اليمين إلى الخلف عند المعصم ، دون رفع الساعد, أشعر بالتشنج ومن ثم ارخ، استفد من

حالة الإرتخاء التي شعرت بها واحتفظ بها. يتركز التوتر في الجزء العلوي من الساعد

4. أثنى يد اليمين إلى الأمام عند المعصم ، أشعر بالتشنج ومن ثم ارخ، استفد من حالة الإرتخاء التي

شعرت بها واحتفظ بها. يظهر الانكماش في الجزء السفلي من الساعد

1- أثناء ثني يدك إلى الوراء لاحظ التوتر في الجزء الخلفي من الساعد

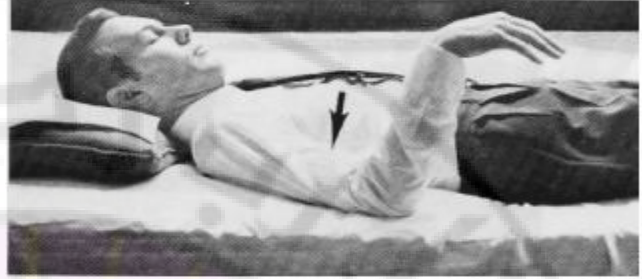


2- أثناء اثني يدك إلى الأمام لاحظ التوتر في الجزء الأمامي من الساعد.



5. انقل انتباهك إلى يدك اليسرى، أثني يد اليسرى إلى الخلف عند المعصم ، ركز على أماكن التشنج باليد اليسرى ومن ثم ارخ. يظهر الانكماش في الجزء العلوي من الساعد
6. أثني يد اليسرى إلى الأمام عند المعصم ، أشعر بالتشنج لثواني ومن ثم ارخ، استفد من حالة الإرتخاء التي شعرت بها واحتفظ بها. يتمركز التوتر في الجزء السفلي من الساعد
7. أثني الكوع ، اثني ساعد اليد اليمنى عند المرفق، أشعر بشد عضلات الزند ، ، الشد سيكون في العضلة ذات الرأسين كما لو كنت ترفع وزن ثقيل جداً , رفع الساعد عن طريق الانحناء عند الكوع للحصول على زاوية 30 درجة ثم إرخي ، أشعر بالارتخاء الذي حصلت عليه واحتفظ به. نلاحظ شدّ في العضلة ذات الرأسين. استمر في التنفس بلطف وبانتظام. تحرر وأشعر بالاسترخاء في يديك وفي ساعدك وفي ذراعك. ذراعك يصبح ثقيل تدريجياً ومرتاح
8. أثني الكوع ، اثني ساعد اليد اليسرى عند المرفق، أشعر بشد عضلات الزند ، ، الشد سيكون في العضلة ذات الرأسين كما لو كنت ترفع وزن ثقيل جداً , رفع الساعد عن طريق الانحناء عند الكوع للحصول على زاوية 30 درجة ثم إرخي ، أشعر بالارتخاء الذي حصلت عليه واحتفظ به. نلاحظ شدّ في العضلة ذات الرأسين. استمر في التنفس بلطف وبانتظام. تحرر وأشعر بالاسترخاء في يديك وفي ساعدك وفي ذراعك. ذراعك يصبح ثقيل تدريجياً ومرتاح

3- وأنت مغمض العينين، أثني ذراعك اليسرى بثبات ، ولاحظ الشد والتوتر في العضلات المثنية ، حيث يتوجه السهم في الصورة.



9. أدفع راحة يدك اليمنى إلى السطح حيث تستلقي واضغط بقوة. أشعر بالتوتر في الجزء العلوي من الذراع- يمكن الضغط بالمعصم على كومة كتب أطلق العنان للتوتر الذي يختفي من الجزء العلوي من ذراعك وأشعر به. استرخي . كلما أصبحت ذراعك أثقل وأكثر استرخاء مرة أخرى ، ستصبح أكثر فأكثر ثقيلة ومرتاحة بشكل متزايد

10. أدفع راحة يدك اليسرى إلى السطح حيث تستلقي واضغط بقوة. أشعر بالتوتر في الجزء العلوي من الذراع- يمكن الضغط بالمعصم على كومة كتب

أطلق العنان للتوتر الذي يختفي من الجزء العلوي من ذراعك وأشعر به. استرخي . كلما أصبحت ذراعك أثقل وأكثر استرخاء مرة أخرى ، ستصبح أكثر فأكثر ثقيلة ومرتاحة بشكل متزايد

4- أثناء تمديد ذراعك أضغط المعصم لأسفل ضد كومة كتب، ستشعر بالتوتر في الباسط، في المكان الذي يشير إليه السهم.

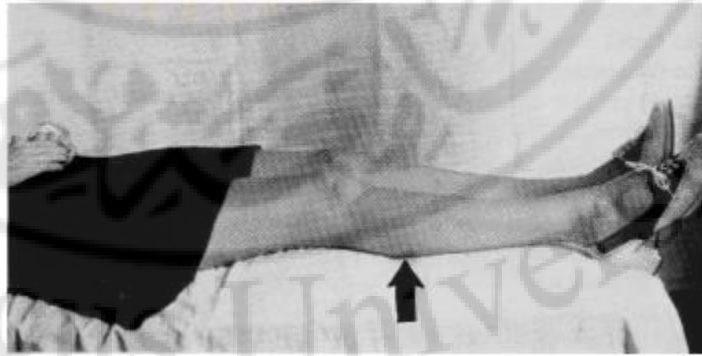


2- الأطراف السفلية: الشد من 3 إلى 5 ثوان ، الارتخاء من 15 إلى 20 ثانية في كل خطوة

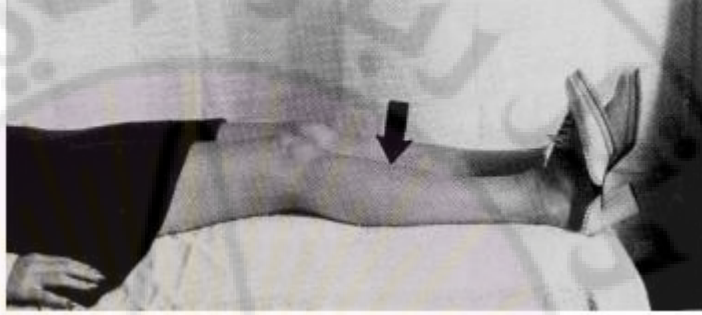
الآن انقل انتباهك إلى قدميك وساقيك.

1. أشد بقدمك وأصابع قدمك اليمنى للأسفل/ للأمام. أشعر بانقباض عضلات قدمك و ساقك -
بطة الرجل - و بالتوتر الناتج. استرخي. ارتاح. ستشعر بالاسترخاء تدريجياً وبعمق قدر الإمكان
في عضلات القدم والساق - بطّة الرجل -
2. أشد بقدمك وأصابع قدمك اليسرى للأسفل/ للأمام. أشعر بانقباض عضلات قدمك و ساقك -
بطّة الرجل - و بالتوتر الناتج. استرخي. ارتاح. ستشعر بالاسترخاء تدريجياً وبعمق قدر الإمكان
في عضلات القدم والساق - بطّة الرجل -

6- أثناء ثني القدم للأسفل، لاحظ التوتر في ريلة الساق



3. وجه قدمك وأصابع قدمك اليمنى نحو وجهك. ركز انتباهك على العضلات التي تنقبض. ارخ تدريجياً عضلات ساقيك. سيختفي التوتر ، تصبح ساقك ثقيلة وأثقل وأثقل.
4. وجه قدمك وأصابع قدمك اليسرى نحو وجهك. ركز انتباهك على العضلات التي تنقبض. ارخ تدريجياً عضلات ساقيك. سيختفي التوتر ، تصبح ساقك ثقيلة وأثقل وأثقل.
- 5- أثناء ثني القدم للأعلى ، لاحظ الشد في العضلات تحت الركبة.



5. أضع بقوة كعب ساقك اليمنى و بطة رجلك إلى السطح الذي تستلقي عليه ، ستشعر بالتقلص بقوة في عضلات الفخذ والأرداف. أشعر بالتوتر الناجم عن الجهد. استرخي وأشعر بالتوتر يختفي تدريجياً
6. أضع بقوة كعب ساقك اليسرى و بطة رجلك إلى السطح الذي تستلقي عليه ، ستشعر بالتقلص بقوة في عضلات الفخذ والأرداف. أشعر بالتوتر الناجم عن الجهد. استرخي وأشعر بالتوتر يختفي تدريجياً
7. ارفع قدمك اليمنى قليلاً فوق الفراش. أشعر بالتوتر خاصة في الفخذ والبطن. استمر في التنفس جيداً. ارخ. أشعر بالاسترخاء الآن على مستوى ساقك ، و من بطنك. تصبح ساقك ثقيلة ومسترخية أكثر فأكثر أثقل ، وأكثر استرخاء ، أكثر وأكثر استرخاء. ذراعيك أيضاً ثقيلة ومرتاحة مع المزيد من الشعور بالثقل ،ستصبح أكثر وأكثر استرخاء.
8. ارفع قدمك اليسار قليلاً فوق الفراش. أشعر بالتوتر خاصة في الفخذ والبطن. استمر في التنفس جيداً. ارخ. أشعر بالاسترخاء الآن على مستوى ساقك ، و من بطنك. تصبح ساقك ثقيلة ومسترخية أكثر فأكثر أثقل ، وأكثر استرخاء ، أكثر وأكثر استرخاء. ذراعيك أيضاً ثقيلة ومرتاحة مع المزيد من الشعور بالثقل ،ستصبح أكثر وأكثر استرخاء.

9. تدلي الساق على حافة السرير. أثناء مد الساق، لاحظ التوتر في الجزء الأمامي من الفخذ(الساق على حافة الاريكة، الحذاء أقرب الأرضية) صورة رقم 7

7- أثناء مد الساق، لاحظ التوتر في الجزء الأمامي من الفخذ(الساق على حافة الاريكة، الحذاء أقرب الأرضية)



10. اثني الساق ولاحظ الشد في الجزء الخلفي من الفخذ. أثناء ثني الساق(رفع قدمك إلى الورااء)، لاحظ التوتر في الجزء الخلفي من الفخذ. صورة رقم 8

8- أثناء ثني الساق(رفع قدمك إلى الورااء)، لاحظ التوتر في الجزء الخلفي من الفخذ.



11. اثني الساق للأعلى، ولاحظ التوتر في عمق البطن في منطقة الورك. الساق اليسرى معلقة بشكل مطعوج فوق الحافة من الأريكة، لاحظ التوتر في العضلات المثنية في الورك ، التي تقع عميقاً في جزء من البطن وبإتجاه الظهر) صورة 9

9- الساق اليسرى معلقة بشكل مطعوج فوق الحافة من الأريكة، لاحظ التوتر في العضلات المثنية في الورك ، التي تقع عميقاً في جزء من البطن وبإتجاه الظهر)



12. اضغط الساق للأسفل فوق كومة كتب، لاحظ التوتر في منطقة الأرداف. صورة 10
أثناء الضغط بكعب الرجل ضد الأرض ، لاحظ التوتر في عضلات الأرداف.

10- أثناء الضغط بكعب الرجل ضد الأرض ، لاحظ التوتر في عضلات الأرداف.



الذراع:

1. إضغط -إغرس عضلات بطنك كما لو كنت تجعلها تلمس العمود الفقري. أَدفع إضغط -إغرس عضلات بطنك جيداً استرخي. ارخ جميع عضلات بطنك جيداً. دع كل التوتر يختفي
- 11- أثناء شد عضلات البطن، لاحظ توتر خفيف في جميع أنحاء البطن.



2. شد عضلات المعدة، الشد في الجزء العلوي من البطن، ومن ثم ارخ، تذكر أنك تتنفس، أشعر بالاسترخاء وحافظ عليه.
3. - حافظ على الوركين والكتفين على اتصال جيد مع السطح الذي تستلقي عليه، ارفع عمودك الفقري للأعلى لتشكيل جسر صغير مع جسمك. ستلاحظ انقباض جميع عضلات ظهرك جيداً . استرخي ، ثم دع عضلات ظهرك تسترخي ببطء ، تدريجياً. أشعر أن التوتر يختفي من ظهرك

12- أثناء تقوس الظهر ، لاحظ التوتر على جانبي العمود الفقري.



4. خذ نفساً عميقاً عن طريق نفخ البطن ثم توسيع الصدر للحد الأقصى ثم احبس نفسك أثناء الشد على عضلات صدرك. استرخي وقم بالزفير ببطء عند إفراغ رئتيك تماماً. دع نفسك تتعمق أكثر فأكثر في حث التفكير في لا شيء سوى الإحساس اللطيف الذي يجلبه لك الاسترخاء

13- أثناء التنفس الهادئ العادي ، لاحظ وجود توتر خفيف ومنتشر في جميع أنحاء الصدر عند الاستنشاق فقط ، غائب أثناء الزفير والوقفة التي تليها زفير.



الكتفين:

1. ارفع كتفيك نحو رأسك ، إلى أعلى مستوى ممكن. ارخ. أشعر بالاسترخاء في عضلات كتفيك
2. ارفع كتفيك نحو رأسك ثم اشبك ذراعيك على الصدر في محاولة للوصول إلى أكواعك بشد عضلات كتفيك وصدرك. ارخ. دع كتفيك ينخفضان ببطء وذراعيك تسقط مرة أخرى على جانبي جسمك. استمتع بالإسترخاء مع تبديد التوتر والوصول للاسترخاء ، كتفيك وذراعيك الآن مسترخياين أكثر فأكثر.

3. أعد كتفيك صوب ظهرك ببطء وقوة. شد جيداً عضلات الظهر ، الانقباض سيكون في عضلات الظهر أثناء انتفاخ الصدر. استرخي. دع كتفيك تعود إلى مكانها. أشعر بالتوتر يختفي ، ارخ أكثر فأكثر عضلات الكتف. دع نفسك يذهب أكثر فأكثر للاسترخاء

4. إرجاع الأكتاف إلى العمود الفقري، التوتر يظهر في عظام الكتف.

الرقبة:

1. - أدر رأسك ببطء إلى اليمين قدر الإمكان بينما لا تزال تحافظ على الكتفين في مكانهما بثبات. شد بشكل جيد. أشعر بالتوتر في عضلاتك. استرخي. أعد الرأس إلى مكانه ولاحظ الراحة مع اختفاء التوتر وبدء الاسترخاء
2. - أدر رأسك ببطء إلى اليسار بقدر ما تستطيع. اقبض عضلاتك جيداً . استرخي. أعد رأسك إلى وضعه وارخ عضلات الرقبة والكتفين جيداً

14- أثناء ثني الرأس إلى اليسار ، لاحظ التوتر في العضلات على الجانب الأيسر من الرقبة.



3. - أثنى رأسك إلى الأمام كما لو كنت تحاول لمس صدرك بذقنك. شد بشكل جيد. استمر في الشد. ارخ. ارخ عضلاتك جيداً. أشعر باختفاء التوتر لإفساح المجال لاسترخاء عميق، أعمق وأعمق yes /no
4. - أثنى رأسك للخلف كما لو كان يشكل نصف دائرة مع رقبتك. شد عضلات الرقبة جيداً. ارخ ، الاسترخاء تدريجياً في عضلات الرقبة . yes/ no أيضاً جميع عضلات الرقبة والكتفين. دع

رأسك يرتاح وأشعر بأنه أصبح ثقيلًا وأثقل وأثقل. العضلات في رقبتك تزداد أكثر فأكثر استرخاء ورأسك يصبح أثقل وأثقل . إذا ظهرت التوترات مرة أخرى في ذراعيك وساقيك وبطنك وصدرك أوفي كتفيك ، اجعلها تختفي مرة أخرى قدر الإمكان.

الوجه:

1. - الآن دعونا ننتقل إلى عضلات الوجه. لنبدأ بالجبهة. مع الاحتفاظ مع إغلاق عينيك ، اثني جبينك بنشاط ، وأرفع حاجبيك للأعلى. شد بشكل جيد. ارخ. دع التوتر يفلت تدريجياً من عضلات الجبهة. أشعر أن جبينك أصبح ناعماً ومسترخياً .

15- أثناء شد عضلات الجبين، التوتر سينتشر في كامل الجبهة.



2. - أعبس بقوة. لاحظ التوتر في حاجبيك وبين حواجب. شد بشكل جيد . ارخ، ارخ العضلات في حاجبيك و جبهتك.

16 – أثناء العبوس في المنطقة الواقعة بين العينين.



3. - أغمض عينيك بإحكام عن طريق الضغط على جفونك. شد جيداً وأشعر بالتوتر في جفونك. ارخ ولاحظ الشعور بالراحة مع الاستمرار في استرخاء عضلات الجبهة والحاجبين

17- أثناء إغماض العينين وشد الجفون..



4. انظر إلى اليمين واليسار وأنت مغمض العينين، ثم أنظر إلى اليمين، اليسار ، أعلى ثم أسفل ولاحظ توتر العين.

19- أثناء النظر إلى السقف ومن ثم إلى الأرض، لاحظ التوتر في مقلة العيون بعد القيام بذلك. هذا التوتر يتغير بسرعة مع تحريك العين. ويسمى بالتوتر المتحرك لمقارنته مع التوتر المستمر الذي تواجهه عند تثبيت العضلات بشكل جامد.



5. - إفتح عينيك وقم بتحريكهما. حدد التوتر - افتح عينيك ولاحظ ما يحدث في منطقة عينيك عندما تنظر من السقف نحو أرض الغرفة ، ثم إلى السقف مرة أخرى، سوف تشعر بإحساس عابر من التوتر . كرر ذلك عدة مرات حتى تتعلم ان تلاحظ هذا الإحساس بوضوح

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

18- أثناء النظر باتجاه واحد ، راقب الاحساس بالتوتر في عضلات مقلة العين، كرر ذلك مع عيون مغلقة .



6. - شكل دائرة مع شفتيك كما لو كنت تبالغ في نطق حرف(O) ، أشعر بالتوتر حول الشفاه. شد بشكل جيد. ارخ ودع شفتيك تسترخي تدريجياً ، أكثر فأكثر
7. - افتح فمك على أوسع نطاق ممكن. لاحظ التوتر في الشفاه ، الخدين والفك. افتح جيداً. ارخ، ستشعر بالاسترخاء تدريجياً في عضلات الشفاه والخدين والفك
8. - ادفع بلسانك ضد الحنك واضغط بقوة. أشعر بالتوتر في عضلات اللسان وكذلك عضلات قاعدة اللسان. ارخ. أشعر بالاسترخاء الذي يستقر في عضلات اللسان وقاعدة اللسان
9. أظهر الأسنان كما لو كنت تبتسم بطريقة مبالغ بها ، مفتعلة .شد بقوة عضلات الخدود .شد بشكل جيد. ارخ. انتبه إلى عضلات الخدين وارخها بأفضل ما في وسعك. استرخ بعمق وأعمق وأعمق
10. شد على أسنانك بإحكام .حافظ على التوتر .حدد الموقع المحدد للتشنج .ارخ ، واسمح للتوتر بالإختفاء ببطء تدريجياً .ارخ فكك حتى يكتمل الاسترخاء والاسترخاء .أشعر بأسنانك ترتخي وفكك يسقط قليلاً
11. عد ببطء للعشرة وبصوت عالٍ. حس التوتر في الوجه والحلقوم والصدر والحجاب الحاجز / عد بصوت منخفض أكثر / عد همساً
12. عدّ مرة أخرى في الخيال

13.- أشعر بالعضلات المختلفة الخاصة بك، وراقب كم هي مرتاحة، وجه أفكارك إلى ذراعيك ، ثم إلى الساقين ، ثم بطنك ، ظهرك ، صدرك ، كتفيك ، رقبتك وأخيراً وجهك. استمر في التنفس ببطء وثبات (استراحة لمدة 5 ثوان). اسأل نفسك كيف تشعر الآن مقارنة بما كنت تشعر به في بداية هذه الدورة. أشعر بالثقل على مستوى أعضائك وكل شيء جسمك. دع نفسك تخترق هذه الأحاسيس من الاسترخاء والثقل. (استراحة 15 ثانية).

يمكنك تمديد فترة الاسترخاء إذا كنت ترغب في ذلك ، عندما تستيقظ ، استنشق أولاً بعمق ، وشد تدريجياً جميع أعضائك، أفتح عينيك ، ثم الزفير. ثم أجلس لمدة 15 إلى 30 ثانية على حافة الفراش لتجنب الدوخة.

إرخاء النشاطات الذهنية:

تحتاج إلى غرفة هادئة تماماً، بعد حوالي 15 دقيقة من الاسترخاء التام وأنت مغمض العينين، تخيل أنك ترى السقف ثم أرض الغرفة التي ترقد فيها، إذا نجحت قد تشعر بالتوتر حول العينين، كرر الأمر عدة مرات حتى تستطيع ادراك هذا الاحساس، ارخ عينيك تماماً لمدة خمس دقائق إلى خمسة عشر دقيقة، بعد ذلك تخيل أنك ترى الجدار الذي على يسارك، ثم الذي على يمينك، مارس تخيل كل جدار على التوالي حتى تشعر بالتوترات الموجودة في مقلاة العينين، عندما ترخي عينيك يتوقف الخيال.

ممكن أن تتخيل أن سيارة تمر أمامك أو أي صورة بصرية اخرى كالقطار يمر، طائرة تحلق، برج عال، كرة تتدرج على الارض.

على المعالج أن لايلمح للشخص أن يبحث عن توترات أثناء التخيل البصري، لأن الأسئلة الإيحائية ينبغي إغفالها عند إجراء الاستقصاءات العلمية. وينبغي أن يعول الشخص دائماً على ملاحظاته الشخصية. والتعليمات التي يجب أن يلتزم بها المعالج هي أن تتوقف عن تحريك العينين في أي اتجاه أو تنظر للأمام، عليك أن ترخي العينين كما ترخي العضلات الموجودة في الساعد.

عند ما يرخي المريض عينيه تماماً، فإنه سوف يجد عقله توقف عن النشاط.

إرخاء تخيل الكلام:

تخيل أنك تتكلم، الشخص قوي الملاحظة، سيشعر بتوترات طفيفة في اللسان أو الشفتين أو الحلق عندما يتكلم الخيال، وأحياناً في عضلات الفك وقاع الفم، كما يمكن أيشعر بالتوترات في الصدر والبطن من الانتفس الذي يختلف في فتراته وتردداته حسب أسلوب الكلام المتخيل. تخيل الأصوات وستلاحظ توتر في عضلة العين وكأنك تنظر إلى مصدر الصوت. ارخ بشكل تدريجي عضلات العين وجهاز الكلام، دع العضلات تسترخي.

برنامج الاسترخاء العام:

بعد أن تكون قد اكتسبت فهماً شاملاً بما يقصد بغرس الاسترخاء ، فمن المستحسن أن تتبنى برنامج للاسترخاء في أجزاء مختلفة من الجسم. فيما يلي موجز موجز لهذا البرنامج:

بعد أن تتخذ وضعاً مريحاً على سرير أو أريكة عريضة استمر على النحو التالي:

- الذراع الأيمن: مارس إرخاؤه نحو ساعة أو أكثر يومياً لمدة 6 أيام.
- الذراع الأيسر: مارس إرخاؤه نحو ساعة أو أكثر يومياً لمدة 6 أيام.
- الساق اليمنى: استمر في إرخاء كلا الذراعين وفي نفس الوقت مارس إرخاء الساق اليمنى لمدة 9 أيام.
- الساق اليمنى: استمر في إرخاء كلا الذراعين والساق اليمنى، وفي نفس الوقت مارس إرخاء الساق اليسرى لمدة 9 أيام.
- الجذع: يحتاج إلى ممارسة إضافية 3 أيام.
- الرقبة: تحتاج إلى ممارسة 2 يوم.
- الجبهة: تحتاج إلى ممتسة 1 يوم.
- الحاجب : يحتاج إلى ممارسة 1 يوم.
- الجفون : تحتاج إلى ممارسة لمدة 1 يوم.
- الخيال البصري: يحتاج إلى ممارسة يومية لمدة أسبوع.
- الوجنتان: تحتاجان إلى ممارسة ليوم واحد.
- الشفتان: تحتاج إلى ممارسة ليوم واحد.
- اللسان: يحتاج غلى ممارسة لمدة يومين.
- الكلام: يحتاج إلى ممارسة لمدة 3 أيام.
- الكلام المتخيل: يحتاج إلى ممارسة يومية لمدة أسبوع.

المرحلة الثانية لتقنية الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون: (مرحلة الاسترخاء التفاضلي):

هذه المرحلة تعني الحد الأدنى من التوتر في العضلات اللازمة المستعملة في حينها مع إرخاء جميع العضلات الأخرى.

غرفة معتدلة الحرارة ، شبه لتحقيق أقصى استفادة من هذه الفترة من الاسترخاء ، أجعل نفسك مرتاحاً في سرير أو أجلس على كرسي مريح بذراعين تمدد في مظلمة ويفضل أن تكون معزولة عن ضوضاء المنزل ركز انتباهك على الاسترخاء يمكن أن تتعرض لتشنجات في أوقات من التمرين ، فك أي ملابس ضيقة جداً الدقائق القليلة التالية تخصصك فقط دون بذل أي جهد ودون التفكير في أي شيء آخر

الآن بعد أن جلست بشكل مريح ، خذ نفساً عميقاً، أملاً البطن بالهواء، وسع الصدر إلى أقصى حد - احبس نفسك لبضع ثواني ، ثم قم بالزفير ببطء و بشكل كامل ، امنح نفسك فرصة للشعور وكأنك تغرق في السرير أو الكرسي

خذ نفساً عميقاً مرة أخرى عن طريق تضخيم البطن ثم توسيع الصدر إلى أقصى حد. احبس أنفاسك لبضع ثوان ، ثم قم بالزفير ببطء و بشكل كامل ، متخيلاً أنه يتم القضاء على التوترات الخاصة بك في نفس الوقت الذي يخرج فيه الهواء من رئتيك

تمرين الذراع اليمنى :

أغلق قبضتك اليمنى بقوة ومد ذراعك اليمنى بالكامل ، الانقباض جيد في عضلات الساعد والذراع والكتف. حافظ على هذا الانكماش ولكن بنفس الوقت حافظ على أجزاء أخرى من جسمك مرتاحة بشكل جيد. ارخ ذراعك اليسرى ، ساقيك وبطنك وكتفك الأيسر ورقبتك وفكك ووجهك بالكامل. تنفس ببطء وثبات. في الوقت نفسه الذي تلاحظ به التوتر الذي شعرت به في اليد اليمنى والذراع اليمنى والكتف الأيمن ، حدد وامحي باقي التوتر الذي لا يزال موجود في باقي أماكن الجسم . تحقق مرة أخرى مما إذا كان ذراعك اليسار ، ساقيك وبطنك وكتفك الأيسر ووجهك مسترخية بشكل جيد .

الآن حرر التوتر في اليد اليمنى والذراع والكتف الأيمن

لاحظ الفرق بين الشعور بالتوتر الموجود في الذراع اليمنى في وقت الشد عليها والشعور بالاسترخاء الذي تشعر به الآن. ارخ ذراعيك، الساقين والبطن والكتفين والوجه. عندما يكون أعضاؤك مرتاحين بشكل جيد ، تشعر أنها تصبح ثقيلة وأثقل وأثقل. في بعض الأحيان قد تشعر بالتخدر قليلاً. دع نفسك تخترق هذه الأحاسيس من الثقل والتخدر

تمرين الذراع اليسرى:

أغلق قبضتك اليسرى بقوة ومد ذراعك اليسرى بإحكام، سيحدث تقلص جيد في عضلات الساعد والذراع والكتف. حافظ على هذا الانكماش ، وفي نفس الوقت حافظ على أجزاء أخرى من جسمك مرتاحة بشكل جيد. ارخ ذراعك اليمنى ، ساقيك ، بطنك ، كتفك الأيمن ، رقبتك ، فكك ووجهك بالكامل. تنفس ببطء وثبات. في الوقت نفسه الذي تلاحظ به التوتر الذي شعرت به في اليد اليسرى والذراع الأيسر والكتف الأيسر ، حدد وامحي باقي التوتر الذي لا يزال موجود في باقي أماكن الجسم .

تحقق جيداً إذا كان ذراعك الأيمن وساقيك وبطنك وكتفك الأيمن ووجهك مسترخون جيداً). الآن حرر التوتر في اليد اليسرى والذراع الكتف الأيسر (توقف لمدة 5 ثوان). لاحظ الفرق بين الشعور بالتوتر الموجود في الذراع اليسرى في وقت الشد عليها والشعور بالاسترخاء الذي تشعر به الآن (استراحة لمدة 5 ثوان). ارخ ذراعيك، الساقين والبطن والكتفين والوجه. عندما يكون أعضاؤك مرتاحين بشكل جيد ، تشعر أنها تصبح ثقيلة وأثقل وأثقل. دع نفسك تخترق هذه الأحاسيس اللطيفة من الثقل والخدر (توقف لمدة 15 ثانية)

تمرين الساق اليمنى:

ركز على ساقك اليمنى وشد جميع عضلات ساقك اليمنى وفخذك عن طريق تمديدهما بقوة (استراحة لمدة 5 ثوان). في الوقت نفسه ، حافظ على ساقك اليسرى مسترخية. ارخ بطنك وظهرك ، كتفيك وركبتك. تظل ذراعيك ثقيلتين ومسترخيتين. جفونك، الفك ووجهك كله مسترخية. تنفسك بطيء وثابت (توقف 3 ثواني). حالياً فقط عضلات الساق اليمنى والفخذ الأيمن هي متوترة (وقفة لمدة 10 ثوان). الآن حرر توتر الساق والفخذ الأيمن (توقف مؤقت لمدة 5 ثوان).

لاحظ الفرق بين الشعور بالتوتر لاحظ الفرق بين الشعور بالتوتر والإرتخاء

استمر في التنفس بانتظام ودون عناء. دع نفسك تكون أكثر فأكثر استرخاء (توقف لمدة 15 ثانية).

تمرين الساق اليسرى:

ركز على ساقك اليسرى وشد جميع عضلات ساقك اليسرى وفخذك الايسر عن طريق تمديدهما بقوة (توقف لمدة 5 ثوان). في الوقت نفسه ، حافظ على ساقك اليمنى مسترخية. ارخ بطنك وظهرك ، كتفيك وركبتك. تظل ذراعيك ثقيلتين ومسترخيتين. جفونك، الفك ووجهك كله مسترخية. تنفسك بطيء وثابت (توقف 3 ثواني). حالياً فقط عضلات الساق اليسرى والفخذ الايسر هي متوترة (توقف لمدة 10 ثوان). الآن حرر توتر الساق والفخذ الايسر (توقف مؤقت لمدة 5 ثوان).

لاحظ الفرق بين الشعور بالتوتر والإرتخاء

ذراعيك ساقيك تصبح تدريجياً ثقيلة ومرتخية

استمر في التنفس بانتظام ودون عناء. دع نفسك تكون أكثر فأكثر استرخاء (استراحة لمدة 15 ثانية)

تمرين الذراع اليسرى والساق اليمنى:

اقبض ذراعك اليسرى وساقك اليمنى هذه المرة عن طريق تمديدهما بقوة (وقفة لمدة 3 ثوان). في الوقت نفسه ، حافظ على عضلات ذراعك اليمنى و ساقك اليسرى مسترخية (توقف لمدة 5 ثوان). ارخ أيضاً جميع العضلات الأخرى في جسمك: البطن والظهر والكتفين والرقبة والوجه. تابع التنفس ببطء وثبات (توقف لمدة 10 ثوان). الآن حرر التوتر من ذراعك اليسرى وساقك اليمنى (استراحة لمدة 5 ثوان). أشعر باختفاء التوتر من هذين العضوين لإفساح المجال للاسترخاء. استمر في استرخاء عضلات الأطراف وبقية جسمك. أشعر أن أطرافك وكذلك جسمك كلها أصبحت ثقيلة ومرتاحة ، أثقل وأثقل ، أكثر استرخاء (استراحة لمدة 15 ثانية).

تمرين الذراع اليمنى والساق اليسرى:

أقبض ذراعك اليمنى وساقك اليسرى هذه المرة عن طريق تمديدهما بقوة (توقف لمدة 3 ثوان). في الوقت نفسه ، حافظ على عضلات ذراعك اليسرى و ساقك اليمنى مسترخية (توقف لمدة 5 ثوان). ارخ أيضاً جميع العضلات الأخرى في جسمك: البطن والظهر والكتفين والرقبة والوجه. تابع التنفس ببطء وثبات (توقف لمدة 10 ثوان). الآن حرر التوتر من ذراعك اليمنى وساقك اليسرى (توقف لمدة 5 ثوان). أشعر باختفاء التوتر من هذين العضوين لإفساح المجال للاسترخاء. استمر في استرخاء عضلات الأطراف وبقية جسمك. أشعر أن أطرافك وكذلك جسمك كلها أصبحت ثقيلة ومرتاحة ، أثقل وأثقل ، أكثر استرخاء (توقف لمدة 15 ثانية).

تمارين الظهر:

حافظ على الوركين والكتفين على اتصال جيد مع السطح الذي تستلقي عليه، ارفع عمودك الفقري لأعلى لتشكيل جسر صغير مع جسمك (توقف لمدة 3 ثوان)، اشعر بالتوتر في عضلات ظهرك في نفس الوقت الذي تسترخي فيه أطرافك وبطنك وصدرك ورقبتك و وجهك. تنفس بانتظام ودون عناء (استراحة لمدة 5 ثوان). ارخ عضلات ظهرك. قم بإرخائها بأفضل ما في وسعك مع جميع العضلات الأخرى في جسم. اسمح لنفسك بالانغماس أكثر فأكثر بالاسترخاء (استراحة لمدة 15 ثانية).

تمارين الاكتاف والصدر:

ارخ ذراعيك وساقيك. تنفس بشكل منتظم وسهل. الوجه هو أيضاً مرخي جيداً (توقف لمدة 3 ثوان). الآن أرفع كتفيك في اتجاه رأسك، ثم اشبك ذراعيك على الصدر في محاولة للوصول إلى أكواعك. انقباض عضلات كتفيك وصدرك بشكل جيد مع الحفاظ على بقية أجزاء الجسم مسترخية جيداً (توقف لمدة 7 ثوان). حرر التوتر، ودع كتفيك يعودان إلى مكانهما. أشعر أن التوتر يختفي من كتفيك وصدرك، ذراعيك وساقيك تبقى ثقيلة ومرتاحة. بطنك مسترخ ، ظهرك مسترخ ، كتفيك مسترخية ، رقبتك مسترخية ، وجهك مسترخي. تنفسك بطيء ومنتظم (توقف لمدة 15 ثانية).

تمارين الرقبة:

أثني رأسك للخلف كما لو كنت تشكل نصف دائرة مع رقبتك (توقف لمدة 5 ثوان). حافظ على أطرافك وبطنك وكتفيك ووجهك بشكل مرتاحة بشكل جيد. تنفس ببطء و بانتظام (توقف لمدة 5 ثوان). حرر التوتر من رقبتك (توقف لمدة 5 ثوان). استمر أيضاً في ارخاء أطرافك وبطنك وكتفيك ورقبتك ووجهك. أشعر بأن الأطراف ثقيلة، وكذلك جسمك كله ثقيلاً ومسترخياً، أثقل وأثقل ، أكثر استرخاء (توقف لمدة 15 ثانية).

تمارين الوجه :

شد جميع عضلات وجهك عن طريق العبوس والضغط على الجفون وكذلك أسنانك (توقف لمدة 3 ثوان). ارخ جميع الأجزاء الأخرى جيداً من جسمك: ذراعيك وساقيك وبطنك وكتفيك ورقبتك (توقف 3 ثواني). تنفس بانتظام (توقف لمدة 5 ثوان). أطلق التوتر الآن وارخ وجهك بالكامل: جبهتك وحاجبيك وجفونك وفكك. لاحظ الفرق بين الشعور بالتوتر وبين الراحة التي تنجم عن الاسترخاء (توقف لمدة 3

ثوان). استمر في ارخاء ذراعيك وساقيك وبطنك وكتفيك ورقبتك. ارخ وجهك جيداً. دع نفسك تنغمس أكثر فأكثر بالاسترخاء (استراحة لمدة 15 ثانية).

قبل نهاية جلسة الاسترخاء هذه، تناوب على إعادة تشغيل العضلات الرئيسية لجسمك وأنظر إلى أي مدى هي مسترخية. اسمح باسترخاء ذراعيك وساقيك وبطنك وظهرك وكتفيك ورقبتك وجبهتك ، حاجبيك وجفونك وفكك. استرخاء عضلات وجهك جيداً (وقف لمدة 3 ثوان). تنفس ببطء و بانتظام (استراحة لمدة 5 ثوان). أشعر بأن جسمك كله ثقيلًا ومرتاحًا وأثقل وأكثر استرخاء (توقف مؤقت لمدة 15 ثانية).

يمكنك تمديد فترة الاسترخاء هذه إذا كنت ترغب في ذلك. عندما تستيقظ ، استنشق أو لا بعمق ، وشد تدريجياً جميع أعضائك ، افتح عينيك ، ثم قم الزفير. بعدها أجلس لمدة 15 إلى 30 ثانية على الفراش لتجنب الدوخة.

بالإضافة إلى ممارستك للتمرين لمدة ساعة واحدة كل يوم ، حاول أن تتذكر أن الهدف من الاسترخاء ، بقدر ما تستطيع دون أن تقل كفاءتك أثناء المشاركة في أنشطتك اليومية.

حاول أن تتجنب الإجهاد والتعب أثناء قيادة السيارة من خلال تطبيق ما تعلمته ، تذكر أن هناك بعض العضلات تقبضها بغير داع، والتي يمكن أن ترخيها وتدخر طاقتها.

القراءة المسترخية

من المفيد التدرب على الاسترخاء أثناء القراءة، عليك أن تقرأ مع مراعاة ارخاء الساقين والظهر بقدر ما يسمح الوضع جالسا، و ارخاء الصدر ، و ارخاء الذراعين ، قدر المستطاع أثناء حمل الكتاب أو المجلة

والعينين كلياً؛ لكنك مطالب أن ترخي هذه الاجزاء عند تناول علما أنه لا يمكنك أن تقرأ عند ارخاء الجبهة الكتاب.

اهدأ للجسم التام أثناء القراءة والكتابة وغيرها من الأنشطة التي تمارس في هذه محاولة لإحداث حال الوضع جالسا

كل الأنشطة الاسترخاء أثناء النشاط يجب أن يطبق عل

الهدف منه اقتصاد الطاقة العضلية والعصبية

برنامج الاسترخاء التفاضلي:

برنامج الممارسة المنتظمة في الاسترخاء لأجزاء مختلفة من الجسم قدر الإمكان أثناء الجلوس على كرسي. التالي هو ملخص موجز لمثل هذا البرنامج:

الذراع اليسرى: ممارسة ساعة واحدة أو أكثر كل يوم لمدة ست أيام تقريباً
الذراع اليمنى وأجزاء أخرى من الجسم، تتم ممارسة إرخائها على النحو الذي أشرنا له من قبل.
اجلس منتصباً ، عيون مفتوحة ، ارخ العينين للغاية حتى تشعر بحرقة، اغمضها.
يوم واحد ممارسة.

اجلس ، عيون مفتوحة - ارخ العينين جزئياً ، مما يسمح لهما بالتجول . .
يومين من الممارسة

القراءة : ممارسة لمدة يومين أو أكثر

الكتابة : ممارسة لمدة يومين أو أكثر

التحدث : ممارسة لمدة يومين أو أكثر

المرحلة الثالثة لتقنية الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون: (الاسترخاء المختصر):

غرفة معتدلة الحرارة ، شبه لتحقيق أقصى استفادة من هذه الفترة من الاسترخاء ، أجب نفسك مرتاحاً في سرير أو أجلس على كرسي مريح بذراعين تمدد في مظلمة ويفضل أن تكون معزولة عن ضوضاء المنزل ركز انتباهك على الاسترخاء يمكن أن تتعرض لتشتت في أوقات من التمرين ، فك أي ملابس ضيقة جداً الدقائق القليلة التالية تخصصك فقط.دون بذل أي جهد ودون التفكير في أي شيء آخر

الآن بعد أن جلست بشكل مريح ، خذ نفساً عميقاً، أملاً البطن بالهواء، وسع الصدر إلى أقصى حد - احبس نفسك لبضع ثواني ، ثم قم بالزفير ببطء و بشكل كامل ، امنح نفسك فرصة للشعور وكأنك تغرق في السرير أو الكرسي

خذ نفساً عميقاً مرة أخرى عن طريق تضخيم البطن ثم توسيع الصدر إلى أقصى حد. احبس أنفاسك لبضع ثوان ، ثم قم بالزفير ببطء و بشكل كامل ، متخيلاً أنه يتم القضاء على التوترات الخاصة بك في نفس الوقت الذي يخرج فيه الهواء من رئتيك

-يد يسرى /يد اليمنى

بنفس شد. الآن وجه انتباهك إلى يدك وساعدك، أغلق بقوة قبضتك وأثني ساعدك على ذراعيك
أشعر بالتوتر في قبضتك ، (ثوان 3توقف لمدة) بقوة على السطح حيث تستلقي واضغط كوعك الوقت
(ثوان 5توقف لمدة)تنفس ببطء وثبات .ارخ العضلات الأخرى في جسمك .الساعد وفي ذراعك في
يخثقي من يديك وساعديك وذراعيك، كلما حررت التوتر، كلما زاد أشعر بالتوتر الذي .حرر التوتر
(ثانية 15توقف مؤقت لمدة) أثقل وأثقل ، أكثر وأكثر استرخاء .احساسك بأجزاء جسمك ثقيلة ومرتاحة

-قدم يسرى /قدم اليمنى

الآن وجه أفكارك إلى قدمك وساقك. شد قدمك وأصابع القدم إلى الحائط أمامك ، ثم أدفع كعبك وساقك إلى
السطح حيث تستلقي، ستشعر بتقلص عضلات الفخذ والأرداف (توقف لمدة 3 ثوان). كن على دراية بالتوتر
الناجم. ارخ العضلات الأخرى في جسمك. تنفس ببطء و بانتظام (استراحة لمدة 5 ثوان). حرر التوتر. أشعر
باسترخاء في قدمك ، الساق والفخذ والأرداف. ارخ العضلات ببطء وتدرجياً طوال الوقت (توقف لمدة 15
ثانية).

5- شد أصابع قدمك نحو وجهك، ثم ارفع قدمك قليلاً فوق الفراش (توقف لمدة 3 ثوان). أشعر بالتوتر في
الجزء الأمامي من الساق والفخذ وكذلك في الجوف. ارخ العضلات الأخرى في جسمك. تنفس بانتظام
(استراحة من 5ثواني). حرر التوتر، لاحظ التوتر الذي يخثقي من ساقك وفخذك و بطنك. ارخ عضلاتك
على أكمل وجه ممكن (توقف 3 ثواني). أشعر أن ذراعيك وساقيك تصبحان ثقيلتين ومسترخيتين، أكثر
فأكثر ثقيلة ومرتاحة بشكل متزايد (توقف لمدة 15 ثانية).

6- خذ نفساً عميقاً مرة أخرى عن طريق تضخيم البطن ثم توسيع الصدر إلى أقصى حد(وقفة لمدة 4 ثوان)..
أحبس أنفاسك لبضع ثوان (توقف مؤقت لمدة 4 ثوان) ثم قم بالزفير ببطء وبدقة ، استرخي أكثر وأكثر
(توقف لمدة 5 ثوان) .استمر في إرخاء ذراعيك وساقيك وبطنك أثناء التنفس ببطء و بانتظام (استراحة لمدة
15 ثانية).

7- أرفع كتفك نحو رأسك ثم أعبر ذراعيك فوق الصدر في محاولة للانضمام إلى مرفقك. شد بقوة مع
الاستمرار في التنفس بانتظام، حافظ على استرخاء بقية جسمك(توقف 5 ثوان). حرر التوتر، دع كتفك
ينخفضان ببطء وذراعيك تسقط على جانبي جسمك. أشعر بالاسترخاء وتبدد التوتر(وقفة 15 ثانية).

8- أعبس وشد جفونك، وشد أسنانك أثناء ثني الوجه إلى الأمام كما لو كنت تلمس صدرك بذقنك. شد بشكل
جيد هذه العضلات، وحافظ على باقي أجزاء جسمك مسترخية. تنفس بانتظام(توقف لمدة 3 ثوان)، حرر
التوتر. أشعر بالاسترخاء على مستوى حاجبيك ، الجفون والفك والرقبة. استمر في استرخاء أعضائك بطنك
وكتفك وبقية جسمك. أشعر بجسمك بالكامل ثقيلاً ومرتاحاً. أثقل وأثقل ، أكثر استرخاء (استراحة من 15
ثواني)..

9- مع إبقاء عينيك مغلقتين ، اثني جبينك عن طريق رفع الحاجبين ، افتح فمك على أوسع نطاق ممكن وأثني
رأسك إلى الوراء كما لو كنت تشكل نصف دائرة مع رقبتك (توقف مؤقت لمدة 3 ثوان) .لاحظ التوتر في
عضلات جبهتك وفمك الخلف. ارخ العضلات الأخرى في جسمك ،تنفس بانتظام (توقف لمدة 3 ثواني)،

حرر التوتر. ارخ عضلات جسمك جيداً (توقف لمدة 3 ثوان)، ارخ عضلات جبهتك وفمك ورقبتك جيداً، أشعر أن التوتر ينخفض ببطء، تدريجياً (توقف لمدة 15 ثانية).

الآن قم بمراقبة عضلات جسمك، ولاحظ مدى استرخائهم

أترك عضلات ذراعيك تسترخي. أشعر أن ذراعيك تصبحان ثقيلتين ومسترخيتين، ذراعيك الآن ثقيلة جداً ومسترخية للغاية

ثم دع عضلات قدميك وساقيك وفخذيك تسترخي

أشعر أن ساقيك تصبحان ثقيلتين ومسترخيتين ، أكثر فأكثر ، أثقل وأكثر وأكثر استرخاء (توقف 5 ثوان).

ساقيك هي الآن ثقيلة جداً ومرتاحة للغاية

بينما تستمر أطرافك في الاسترخاء أشعر بالثقل ، ركز وعيك على عضلات البطن والحوض والجزء السفلي

من ظهرك (وقفة لمدة 3 ثوان). ارخ تدريجياً عضلات بطنك ، الحوض وأسفل الظهر (استراحة لمدة 5

ثوان)، أشعر باسترخاء بطنك وحوضك وكذلك الجزء السفلي من ظهرك تثقل وتغرق في السطح الذي تستلقي

عليه (توقف 3 ثواني). عضلات بطنك وحوضك وأسفل ظهرك الآن مرتاحة للغاية (توقف لمدة 10 ثوان).

انقل الآن إلى كتفيك والجزء العلوي من ظهرك. ارخي عضلات الكتفين وأعلى الظهر

أشعر بكتفيك والجزء العلوي من ظهرك يسترخيان ويشعران بالراحة ستشعر بأنها ثقيلة ومرتاحة

أنقل انتباهك إلى عضلات رقبتك، أشعر بارتخاء عضلات رقبتك

أشعر بأن رأسك يصبح ثقيلاً ويغرق في السطح الذي تستلقي عليه. كلما أصبحت الرقبة أكثر استرخاء ، كلما

أصبح رأسك أثقل وأثقل

الآن انقل انتباهك إلى عضلات وجهك. أشعر بعضلات جبهتك وحاجبيك وجفونك وشفتيك ولسانك

حنك، ارخ عضلات جبهتك وأشعر أن جبهتك تصبح ناعمة وواضحة. ثم ارخ حاجبيك وجفونك. أشعر

أن جفونك تصبح أثقل وأثقل. ارخ فكك وأشعر بأسنانك مرتخية غير مشدودة وجهك الآن

مرتاح للغاية: الجبين ناعم ، وجفونك ثقيلة وفكك مسترخي

1- ذراعيك وساقيك ثقيلة ومرتاحة. بطنك مسترخي. الحوض و الجزء السفلي من ظهرك ثقيل

ومرتاح. كتفيك والجزء العلوي من ظهرك ثقيل ومرتاح. رقبتك مرنة وجفونك ثقيلة وفكك مسترخي .

تنفسك بطيء وثابت. جسمك كله ثقيل ومرتاح ، ثقيل جداً ومرتاح للغاية)توقف من 10 ثواني.

يمكنك تمديد فترة الاسترخاء هذه إذا كنت ترغب في ذلك. عندما تستيقظ ، استنشق أولاً بعمق ، وشد

تدريجياً جميع أعضائك ، افتح عينيك ، ثم قم الزفير. بعدها اجلس لمدة 15 إلى 30 ثانية على الفراش

لتجنب الدوخة

المرحلة الرابعة لتقنية الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون: (الاسترخاء السلبي):

غرفة معتدلة الحرارة ، شبه لتحقيق أقصى استفادة من هذه الفترة من الاسترخاء ، أجعل نفسك مرتاحاً في سرير أو أجلس على كرسي مريح بذراعين تمدد في مظلمة ويفضل أن تكون معزولة عن ضوء المنزل.

ركز انتباهك على الاسترخاء يمكن أن تتعرض لتشنجات في أوقات من التمرين ، فك أي ملابس ضيقة جداً الدقائق القليلة التالية تحسك فقط.دون بذل أي جهد ودون التفكير في أي شيء آخر

أثناء الاستنشاق بعمق ، قم بتمديد أطرافك جيداً وشد عضلات وجهك.
تمدد إلى الحد الأقصى ثم قم بالزفير ببطء وبدقة ، وارخ جميع عضلاتك. الاسترخاء بشكل كامل
خذ نفساً عميقاً مرة أخرى عن طريق تضخيم البطن ثم توسيع الصدر إلى أقصى حد. أحبس أنفاسك لبضع
ثوان
ثم قم بالزفير ببطء وبدقة ، تخيل أن التوترات الخاصة بك يتم القضاء عليها في نفس الوقت الذي يخرج فيه
الهواء في رئتيك

الآن وجه انتباهك إلى يديك وساعديك وذراعيك. وجه وعيك إلى أصابعك بالدور واحد تلو الآخر
، ويديك ومعصميك وساعديك، أكواعك والجزء العلوي من ذراعيك. ارخ جميع عضلات يديك،
والساعدين وأعلى الذراعين.
أشعر أن ذراعيك أثقل وتغرق قليلاً في السطح حيث تستلقي، ذراعيك ثقيلة ودافئة ومرتاحة. أنت تتنفس
بانتظام و بدون عناء

الآن وجه انتباهك وتفكيرك إلى قدميك وساقيك وبالتناوب، وجه وعيك إلى أصابع قدميك بالدور واحد تلو
الأخر و قدميك وكاحليك وساقيك -بطة الرجل -وركتيك و الفخذين
كلما تركتهم يسترخون ، كلما شعرت بساقيك تصبح ثقيلة وأثقل وأثقل. تشعر أنهم يغرقون أعماق قليلاً في
السطح حيث تستلقي. ذراعيك ثقيلة ودافئة ومرتاحة. ساقيك هي ثقيلة ودافئة ومرتاحة

بينما تستمر أطرافك في الاسترخاء والثقل ، انقل انتباهك وتفكيرك الآن لعضلات بطنك وحوضك
والجزء السفلي من ظهرك. ارخ عضلات البطن والحوض والجزء السفلي من ظهرك (توقف لمدة 3
ثوان). عندما تسترخي عضلاتك، تشعر باسترخاء بطنك ويصبح حوضك وأسفل ظهرك أثقل ويخترقان
أكثر قليلاً في السطح حيث تستلقي(توقف لمدة 3 ثوان). ذراعيك والساقين ثقيلة ودافئة ومرتاحة. بطنك
دافئ ومرتاح، الحوض و الجزء السفلي من ظهرك ثقيل ودافئ ومرتاح (توقف لمدة 10 ثوان).
الآن انتقل إلى كتفيك والجزء العلوي من ظهرك. انقل انتباهك إلى جميع عضلات كتفيك وكذلك عضلات
الجزء العلوي من ظهرك. اترك جميع عضلات كتفيك والجزء العلوي مسترخية (توقف لمدة 3 ثوان).
أشعر بالاسترخاء والثقل في كتفيك وأعلى ظهرك. أشعر أنها تغرق أعماق قليلاً في السطح الذي تستلقي
عليه.(توقف مؤقت لمدة 3 ثوان). جميع أطرافك الآن ثقيلة وساخنة. بطنك مسترخي ودافئ ، حوضك
وأسفل ظهرك ثقيلان ودافئان ، كتفيك والجزء العلوي من ظهرك ثقيل ودافئ ، أثقل وأثقل ، أكثر فأكثر
حرارة (توقف لمدة 10 ثوان).

1- الآن أنقل تفكيرك إلى عضلات رقبتك. ارخ جميع العضلات في رقبتك (توقف لمدة 3 ثوان). أثناء
تقدمك عندما تسترخي العضلات في رقبتك ، أشعر برأسك تصبح ثقيلة وثقيلة وتغرق أكثر في

السطح حيث تستريح. كلما كانت الرقبة أكثر استرخاء ، كلما أصبح رأسك أثقل وأثقل (توقف لمدة 10 ثوان).

2- الآن دعنا ننتقل إلى عضلات وجهك. ركز على عضلات جبهتك ، حاجبيك ، عينيك ، جفونك ، شفثيك ، خديك ، اللسان والفك ، ارخ عضلات جبهتك وأشعر أن جبهتك تصبح أكثر سلاسة ووضوحاً. ثم ارخ حاجبيك وجفونك. أشعر بجفونك تصبح ثقيلة وأثقل وأثقل. ارخ فكك وأشعر بأسنانك ترتخي، ارخ فكك قليلاً (توقف مؤقت لمدة 3 ثوان). وجهك هو الآن مسترخي جيداً: جبينك ناعم ومنعش ، وجفونك ثقيلة و فكك مرخي. (توقف لمدة 10 ثوان).

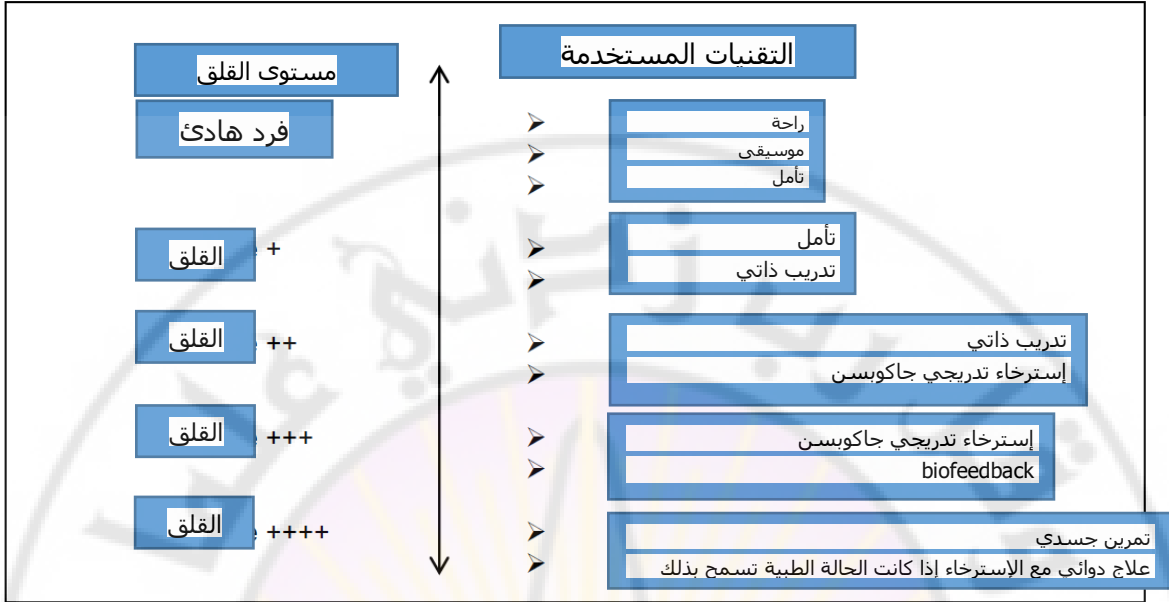
3- بينما يرتاح وجهك ، تظل أطرافك ثقيلة ودافئة ومرتاحة. الحوض وأسفل الظهر ثقيلان ودافئان ومرتاحان. بطنك هو دافئ ومرتاح. كتفيك وأعلى ظهرك ثقيلان ودافئان ومرتاحان. ورأسك ثقيل وثقيل. جبهتك واضحة و ناعمة، جفونك ثقيلة وفككك مرتاح. وجهك كله مرتاح. تنفسك بطيء وثابت ، جسمك كله ثقيل ومرتاح ، أكثر فأكثر أثقل وأكثر استرخاء (توقف لمدة 15 ثانية).

يمكنك تمديد فترة الاسترخاء هذه إذا كنت ترغب في ذلك. عندما تستيقظ ، استنشق أولاً بعمق ، وشد تدريجياً جميع أعضائك ، افتح عينيك ، ثم قم الزفير. بعدها اجلس لمدة 15 إلى 30 ثانية على الفراش لتجنب الدوخة.

20- الاسترخاء العام الكامل



إستخدام مختلف تقنيات الإسترخاء حسب مستوى القلق



منهجية البحث

أمثلة وبحث

science direct

pub med

...

دراسات وأبحاث حول Progressive Muscle Relaxation:

تم التحقق من صحة التقنية من خلال الأبحاث الموجهة لإدارة التوتر والقلق والمشاكل الصحية الأخرى:

تقلل من التوتر والقلق:

- دراسة 2019 مصدر موثوق من 50 شخصا عاطلين عن العمل وجدوا أن PMR قلل من أعراض الاكتئاب والقلق والإجهاد. في الوقت نفسه ، حسنت مشاعر الرفاهية ونوعية الحياة.

The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Emotional Competence: Depression-Anxiety-Stress, Sense of Coherence, Health-Related Quality of Life, and Well-Being of Unemployed People in Greece: An Intervention Study - PubMed (nih.gov)



PubMed.gov
Advanced

Save Email

> Explore (NY). 2019 Jan-Feb;15(1):38-46. doi: 10.1016/j.explore.2018.08.001. Epub 2018 Aug 20.

The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Emotional Competence: Depression-Anxiety-Stress, Sense of Coherence, Health-Related Quality of Life, and Well-Being of Unemployed People in Greece: An Intervention Study

Kyriakoula Merakou ¹, Konstantinos Tsoukas ², Georgios Stavrinos ², Eirini Amanaki ³, Antonia Daleziou ³, Ntina Kourmoussi ³, Georgia Stamatelopoulou ³, Evi Spourdalaki ³, Anastasia Barbouni ³

Affiliations + expand
PMID: 30228090 DOI: 10.1016/j.explore.2018.08.001

- دراسة 2019، أشارت أن PMR لديه القدرة على تخفيف التوتر والقلق لدى مرضى الأسنان. قرر الباحثون أن PMR ساعد أيضاً في تقليل أعراض الاكتئاب لدى هؤلاء المرضى.

Progressive muscle relaxation therapy to relieve dental anxiety: a randomized controlled trial - PubMed (nih.gov)

تحسن النوم:

نظراً لأن PMR يحفز الاسترخاء ، فقد يساعدك أيضاً في الحصول على نوم أفضل.

في دراسة 2020، اختبر الباحثون PMR على 80 مريضاً بالحروق. غالباً ما يعاني هؤلاء المرضى من قلق شديد وسوء نوعية النوم بسبب ظروفهم الجسدية والنفسية. تم تقسيم المرضى إلى مجموعتين. قامت مجموعة واحدة ب PMR لمدة 20 إلى 30 دقيقة في اليوم ، 3 أيام متتالية. المجموعة الأخرى تلقت الرعاية الروتينية والعلاج. بعد 3 أيام ، قرر الباحثون أن المرضى الذين قاموا ب PMR أظهروا انخفاضاً كبيراً في القلق وتحسناً في جودة النوم مقارنة بالمجموعة التي تلقت الرعاية الروتينية فقط.

The effect of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in burn patients: A randomized clinical trial - PubMed (nih.gov)

تخفف من الآم الرقبة:

- وفقا لدراسة أجريت عام 2013، قد يساعد PMR في تقليل أعراض آلام الرقبة المزمنة غير المحددة. وقد يحسن أيضا نوعية الحياة والوظيفة البدنية.

Effectiveness of Home-Based Cupping Massage Compared to Progressive Muscle Relaxation in Patients with Chronic Neck Pain—A Randomized Controlled Trial - PMC (nih.gov)

تقلل من الآم الظهر

- في دراسة أجريت 2018 وجدت أن 8 أسابيع من PMR قد تساعد في تقليل آلام أسفل الظهر المزمنة.

Randomized, Controlled, Crossover Study of Self-administered Jacobson Relaxation in Chronic, Nonspecific, Low-back Pain - PubMed (nih.gov)

تحسن ضغط الدم الانقباضي:

- في دراسة 2019، طبق فيها PMR مع العلاج بالموسيقى أدت إلى تحسين ضغط الدم الانقباضي لدى كبار السن.

Decreased blood pressure among community dwelling older adults following progressive muscle relaxation and music therapy (RESIK) - PMC (nih.gov)

تقلل من وتيرة نوبات الصداع النصفي:

- وفقا لدراسة أجريت في عام 2016 ، يمكن أن يقلل PMR من تواتر نوبات الصداع النصفي. ويعتقد الباحثون أنه يساعد على موازنة مستويات السيروتونين، وهو ناقل عصبي غالبا ما يكون منخفضا لدى الأشخاص المصابين بالصداع النصفي.

Progressive muscle relaxation reduces migraine frequency and normalizes amplitudes of contingent negative variation (CNV) - PMC (nih.gov)

تقلل من أعراض المفصل الصدغي الفكي

- في دراسة أجريت عام 2019 وجدت أن التأثير المهدئ ل PMR قد يساعد في تقليل أعراض المفصل الفكي الصدغي. عانى المشاركون في الدراسة من ألم وتوتر أقل حدة بعد ممارسة هذه التقنية.

Progressive muscle relaxation according to Jacobson in treatment of the patients with temporomandibular joint disorders - PubMed (nih.gov)

أثبتت PMR أيضا نجاحها في بيئات التعلم.

عندما تم تدريب طلاب الجامعات الذين يعانون من الإجهاد العالي على هذه التقنية ، كانت هناك آثار كبيرة على المدى القصير بما في ذلك زيادة الاسترخاء العقلي والبدني وخفض التوتر (Rush ، 2012) & Dolbier).

- Education, progressive muscle relaxation therapy, and exercise for the treatment of night eating syndrome. A pilot study.

Vander Wal JS, Maraldo TM, Vercellone AC, Gagne DA. Appetite. 2015 Jun;89:136-44. doi: 10.1016/j.appet.2015.01.024. Epub 2015 Feb 4. PMID: 25660340 Clinical Trial.

- Effects of progressive muscular relaxation training on anxiety, depression and quality of life of endometriosis patients under gonadotrophin-releasing hormone agonist therapy.

Zhao L, Wu H, Zhou X, Wang Q, Zhu W, Chen J. Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol. 2012 Jun;162(2):211-5. doi: 10.1016/j.ejogrb.2012.02.029. Epub 2012 Mar 26. PMID: 22455972 Clinical Trial.

- Effect of progressive muscle relaxation on the caregiver burden and level of depression among caregivers of older patients with a stroke: A randomized controlled trial.

Yilmaz CK, Aşiret GD, Çetinkaya F, Oludağ G, Kapucu S. Jpn J Nurs Sci. 2019 Apr;16(2):202-211. doi: 10.1111/jjns.12234. Epub 2018 Sep 11. PMID: 30203546 Clinical Trial.

- The Effect of Jacobson's Progressive Relaxation Technique on Postoperative Pain, Activity Tolerance, and Sleeping Quality in Patients Undergoing Gynecological Surgery.

Ibrahim HA, Elgzar WT, Hablas RM. Iran J Nurs Midwifery Res. 2021 Jul 20;26(4):295-302. doi: 10.4103/ijnmr.IJNMR_180_20. eCollection 2021 Jul-Aug. PMID: 34422608

Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID-19.

Liu K, Chen Y, Wu D, Lin R, Wang Z, Pan L. Complement Ther Clin Pract. 2020 May;39:101132. doi: 10.1016/j.ctcp.2020.101132. Epub 2020 Mar 6. PMID: 32379667 Clinical Trial.

Damascus University



Outline

Abstract

Keywords

1. Introduction

2. Materials and methods

3. Results

4. Discussion

5. Limitations

6. Conclusion

Declarations

Acknowledgements

References



Show full outline 

Figures (2)



Research article

The effectiveness of Jacobson's progressive muscle relaxation technique on maternal, fetal and neonatal outcomes in women with non-severe preeclampsia: a randomized clinical trial

Sara Ghorbannejad ^a, Zahra MehdizadehTourzani ^a, Kourosh Kabir ^b,
MansourehYazdkhasti ^c  



Article preview

Abstract

Introduction

Section snippets

References (36)

Recommended articles (6)

Patient Education and
Counseling

Volume 105, Issue 7, July 2022, Pages 2151-2157



Effect of progressive muscle relaxation on postoperative pain, fatigue, and vital signs in patients with head and neck cancers: A randomized controlled trial

El-Wui Loh ^{a, b, c}, Huei-Fen Shih ^{d, e}, Chung-Kwei Lin ^f, Tsai-Wei Huang ^{c, g, h, i, 1} ✉

Results

The PMR group displayed significantly lower overall pain and muscle tightness than control group along with the timeline of multiple measurements ($p < 0.01$). PMR significantly reduces sleep disturbances and levels of fatigue, anxiety, and depression compared with the control group with time trend ($p < 0.01$). PMR also lowered the respiratory rates and diastolic blood pressure ($p < 0.01$).

Conclusions

PMR can reduce sleep disturbances and levels of pain, fatigue, muscle tightness, anxiety, and depression in patients with head and neck cancer undergoing major surgeries. Future study should focus on improving the effectiveness of the exercise and standardization of the application.





ELSEVIER

Burns

Volume 46, Issue 5, August 2020, Pages 1107-1113



The effect of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in burn patients: A randomized clinical trial

Mehdi Harorani ^a  , Fahimeh Davodabady ^a, Behnam Masmouei ^b, Niloofar Barati ^c

Show more 



ELSEVIER

Complementary Therapies in Clinical Practice

Volume 39, May 2020, 101132



Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID-19

Kai Liu ^{a, 1}  , Ying Chen ^{b, 1}, Duozi Wu ^a, Ruzheng Lin ^c, Zaisheng Wang ^c, Liqing Pan ^c



Behavior Therapy

Volume 46, Issue 2, March 2015, Pages 166-176



Preliminary Effects of Progressive Muscle Relaxation on Cigarette Craving and Withdrawal Symptoms in Experienced Smokers in Acute Cigarette Abstinence: A Randomized Controlled Trial ☆

Thatsanee Limsanon, Rasmon Kalayasiri  

تطبيق التقنية مع الأطفال: استخدام الدلائل البصرية

Damascus University

SQUEEZE, COUNT TO 5, RELAX



PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION

	Take 3 Deep Breaths
	Squeeze your foot for 5 seconds, Relax
	Squeeze your leg for 5 seconds, Relax
	Squeeze your stomach for 5 seconds, Relax
	Shrug your shoulders for 5 seconds, Relax
	Squeeze your arm & hand for 5 seconds, Relax
	Squeeze your whole body for 5 seconds, Relax
	Take 3 Deep Breaths



Directions

1. Print strip on card stock and laminate.
2. Cut out the strip or hexagon.
3. Get a clothes pin and clip it on to the strip or hexagon.
4. Kids mark the exercise they are working on with the clothes pin.
5. They start at the top and work their way down or around, moving the clothes pin as they go.
6. You can put this in a calm down kit.



المراجع:

- Jacobson, E. (1980). *Savoir relaxer pour combattre le stress*. Montréal : Les Éditions de l'homme.
- Jacobson E. (1929), *Progressive relaxation*, University of Chicago Press
- Jacobson, E. (1974). *Biologie des émotions. Les bases théoriques de la relaxation*. Paris :
- ESP.
- Jacobson, E., Gessel, A. H. (1989). *The founder of scientific relaxation*. *International Journal of Psychosomatics*.
- Nathalie baste, *Methodes de relaxation (2016), la relaxation progressive de E. Jacobson*

- Shilagh A. Mirgain, PhD, Janice Singles, Progressive Muscle Relaxation, PsyD (2016).
- LES TECHNIQUES DE RELAXATION par le docteur Yves Lamontagne, aux Éditions France-Amériques, Montréal, Québec (1982).
- MODERN TREATMENT OF TENSE PATIENTS par Edmund Jacobson, publié par Charles C. Thomas, Springfield, Illinois, USA (1960).
- Timothy J. Legg, Rena Goldman (2020) What is Jacobson's Relaxation Technique? .
- Marc Guiose (2004)Relaxation psychomotrice., Université Pierre et Marie Curie.
- McCallie, M. S., Blum, C. M., & Hood, C. J. (2006). Progressive muscle relaxation. Journal of Human Behavior in the Social Environment
- Dolbier, C. L., & Rush, T. E. (2012). Efficacy of abbreviated progressive muscle relaxation in a high-stress college sample. International Journal of Stress Management, 19(1), 48–68.
- Tsitsi, T., Charalambous, A., Papastavrou, E., & Raftopoulos, V. (2017). Effectiveness of a relaxation intervention (progressive muscle relaxation and guided imagery techniques) to reduce anxiety and improve mood of parents of hospitalized children with malignancies: A randomized controlled trial in Republic of Cyprus and Greece. European Journal of Oncology Nursing.
- Mary Yoke. Relaxation Techniques, Indiana University School of Public Health, Department of Applied Health Science
- EDMUND JACOBSON, MD, You Must Relax, London.
- Louis Chaloult, LA RELAXATION PROGRESSIVE ET DIFFÉRENTIELLE DE JACOBSON, Polyclinique médicale Concorde, Cité de la Santé de Laval, Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal.

...