

Thư giãn*



Mọi người đều có thể học cách thư giãn theo các chỉ dẫn dưới đây. Tất cả đều có thể hưởng lợi từ việc học cách thư giãn. Ba phương cách thư giãn và trị liệu sau đây rất đơn giản và hữu hiệu. Nên thực hiện cả ba cách, khoảng một hay hai lần một ngày. Chọn thời gian và địa điểm mà quý vị chỉ có một mình. Cần luyện tập các kỹ năng thư giãn.

Thở xoay vòng

Thở đầy đủ và sâu là một cách giảm căng thẳng. Mục đích của thở xoay vòng là sử dụng hết lá phổi và liên hợp đến nhịp thở. Quý vị có thể ngồi, đứng, hay nằm xuống để tập thở.

1. Đặt một tay lên dạ dày và tay kia lên ngực. Chú ý xem tay của mình cử động thế nào khi hít vào và thở ra.
2. Hít đầy không khí vào phổi dưới sao cho tay trên bụng nâng lên khi hít vào và tay trên ngực vẫn nằm yên. Lặp lại từ 8 đến 10 lần.
3. Hít không khí vào phổi dưới, rồi hít vào ngực trên. Khi làm như thế này tay trên ngực sẽ nâng cao và tay trên bụng sẽ hạ xuống. Tập từ 3 đến 5 phút.

Chú ý: Một vài người bị chóng mặt trong vài lần thử thở xoay vòng đầu tiên. Nếu bị chóng mặt, thở chậm lại. Đứng dậy từ từ.

Thư giãn cơ tăng dần

Nằm ngửa và duỗi thẳng hoàn toàn, như nằm trên sàn nhà trải thảm. Căng các nhóm cơ sau đây, nhưng không làm cho bị chuột rút, trong 4 - 10 giây. Rồi dành khoảng 10 - 20 giây để buông lỏng và thư giãn. Sau khi đã căng nhóm cơ, cố làm thư giãn nhóm cơ đó trong lúc căng các nhóm khác.

- Tay: nắm chặt lại.
- Cổ tay và cẳng tay: Duỗi thẳng và gập tay ra phía sau nơi cổ tay.
- Bắp tay và tay trên: Nắm chặt tay tại, gập cánh tay nơi khuỷu tay và co duỗi bắp tay
- Vai: Nâng vai (nâng vai hướng lên phía tai và hạ xuống).
- Trán: Cau mày.
- Quanh mắt và sống mũi: Nhắm mắt thật chặt (lấy kính áp tròng ra).
- Gò má và quai hàm: cười nhe răng

Thư giãn

Thư giãn cơ tăng dần (tiếp tục)

- Quanh miệng: Ngậm chặt môi lại
- Sau cổ: Ngửa đầu ra ép xuống mặt sàn
- Trước cổ: Gập cằm xuống ngực
- Ngực: Hít sâu và để yên, rồi sau đó thở ra.
- Lưng: Uốn cong lưng lên cách sàn nhà
- Dạ dày: Thụt bụng thật sâu vô
- Hông và mông: Khép sát mông lại
- Đùi: Gập lại
- Chân dưới: Cong ngón chân lên hướng về phía mặt; rồi hạ xuống hướng dưới cùng lúc.

Phản ứng thư giãn

1. Nằm ở nơi mà quý vị có thể duỗi thẳng ra thoải mái. Nhắm mắt lại.
2. Bắt đầu thư giãn từng nhóm cơ mà quý vị làm căng ở trên.
3. Chú ý hơi thở của mình. Thở từ bụng. Khi thở ra, nói một từ nhẹ nhàng với chính mình. Lập lại từ này mỗi lần thở ra. Tiếp tục trong 10 - 20 phút. Khi ý nghĩ và ký ức làm sao lãng trí nhớ, đừng bám vào nó. Hãy để nó đi qua.
4. Ngồi yên lặng trong vài phút. Rồi mở mắt ra.



**Alameda
Alliance
for Health**[™]

*Building Healthy Communities
One Family at a Time*

**1240 South Loop Road
Alameda, California
94502**

Tel: (510) 747-4577
Fax: (510) 747-4502
TTY: (510) 747-4501