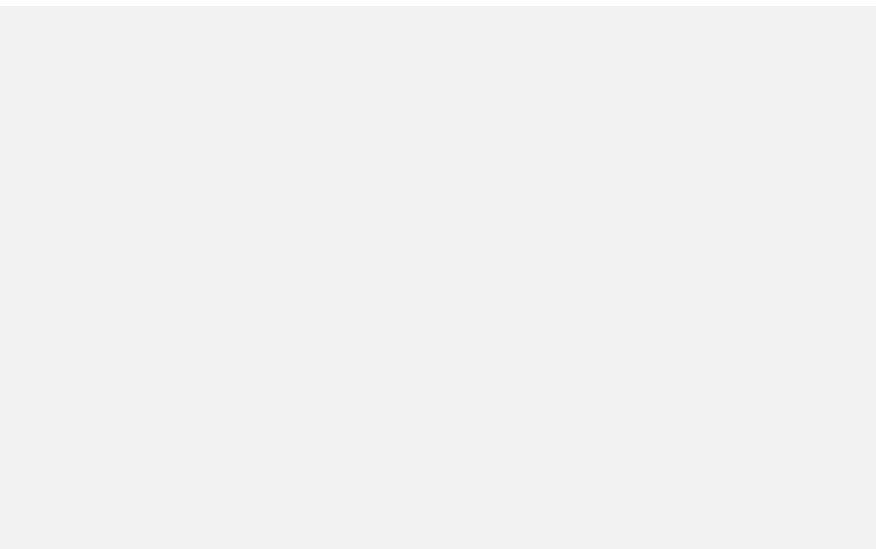


Αφεθείτε και διώξτε το άγχος



1. Τα χέρια τεντώνονται προς τα πάνω, το βλέμμα πηγαίνει προς τη μεριά των χεριών, τα οποία αγγίζονται ελαφρά. Ενώ τεντώνετε τα χέρια προς τα πάνω, πάρτε βαθιές αναπνοές.
2. Τώρα άφησε τον εαυτό σας να γύρει προς τα μπροστά με τα χέρια σας ακόμα τεντωμένα. Το βλέμμα τώρα κατευθύνεται στην ευθεία. Τα χέρια μεταφέρονται κάτω και στο πλάι με γρήγορη κίνηση ενώ το σώμα γέρνει προς τα μπροστά και έτσι αρχίζετε να τρέχετε αργά. Ενώ το σώμα ξεκινά να κινείται προς τα μπροστά, βγάζετε από μέσα σας έναν παρατεταμένο ήχο ανακούφισης, σαν να φεύγει από μέσα σας ένα βαρύ φορτίο.
3. Το βλέμμα τώρα κατευθύνεται προς τα κάτω ενώ συνεχίζετε να βγάζετε έναν ήχο ανακούφισης.
4. Προς το τέλος όλων αυτών των κινήσεων τα χέρια μεταφέρονται πάλι μπροστά στο σώμα. Όσο το κάνετε αυτό να παίρνετε εισπνοές. Εν τέλει καταλήγετε σε ακινησία και στη στάση που ήσασταν στην πρώτη φάση.



Ξεκινήστε με κινήσεις που προέρχονται από το στομάχι

Πρώτα, να αισθανθείτε το κέντρο του σώματός σας τοποθετώντας το χέρι σας κάτω από τον ομφαλό. Με τη φαντασία σας μπορείτε επίσης να πάρετε αναπνοές εκεί που το χέρι ακουμπά την κάτω κοιλία. Η σκέψη αποσύρεται από το κεφάλι και μετακινείται στην κοιλιακή χώρα. Εκεί βρίσκεται το κέντρο μας και αυτό το κέντρο επίσης ακτινοβολεί από τους γοφούς. Και τώρα μπορείτε να ξεκινήσετε σταδιακά να κινείτε ολόκληρο το σώμα ενώ συνεχίζετε να επικεντρώνεστε στην κάτω κοιλία. Το κεφάλι δεν καθορίζει πλέον τις κινήσεις, αλλά το στομάχι από όπου προέρχονται οι κινήσεις. Όταν ξεκινάτε να περπατάτε ή να κουνάτε τα χέρια σας, ο έλεγχος των κινήσεων αυτών προέρχεται αποκλειστικά από την κάτω κοιλία, το κέντρο του σώματός σας.

Σταδιακή χαλάρωση των μυών σύμφωνα με τον Jacobsen

Αυτή η σειρά ασκήσεων ταιριάζει και σε περιπτώσεις αϋπνίας, για να διώξετε το άγχος που έχει μαζευτεί μέσα στη μέρα και να έρθετε σε κατάσταση χαλάρωσης.

Η σταδιακή χαλάρωση των μυών μπορεί να γίνει ενώ στέκεστε όρθιοι, κάθεστε ή μένετε ξαπλωμένοι. Σε αυτό το παράρτημα των σειρών ασκήσεων, 17 διαφορετικές μυϊκές ομάδες τεντώνονται και έπειτα χαλαρώνουν. Κάθε μυϊκή ομάδα περνά από τα 5 στάδια που ακολουθούν:

1. **Αισθαντικότητα:** Το άτομο συγκεντρώνεται απόλυτα στην μυϊκή ομάδα που του ζητείται.
2. **Τέντωμα:** Το άτομο τεντώνει τους μύες που του έχουν ζητηθεί. Το τέντωμα θα πρέπει να είναι αισθητό, αλλά όχι σπασμωδικό.
3. **Συνεχίζοντας το τέντωμα:** Το άτομο συνεχίζει το τέντωμα για 7-10 δευτερόλεπτα. Η προσοχή παραμένει στους μύες που μας έχουν ζητηθεί.
4. **Χαλάρωση:** Το άτομο χαλαρώνει τους συγκεκριμένους μυς που του είχαν ζητηθεί.
5. **Ιχνηλάτηση:** Το άτομο επικεντρώνει την προσοχή του στη μυϊκή ομάδα που του ζητείται για επιπλέον 30 δευτερόλεπτα χωρίς καθόλου κριτική.

Σειρά ασκήσεων

	Ομάδα μυών	Τέντωμα
1	Χέρι και πήχης	Κάντε μια γροθιά με το χέρι που χρησιμοποιείτε κυρίως (δεξί για δεξιόχειρες, αριστερό για αριστερόχειρες).
2	Ενεργό άνω μέρος χεριού	Λυγίστε τον αγκώνα προς τα πάνω με ανοιχτό το χέρι.
3	Άλλο χέρι και πήχης	Κάντε μια γροθιά με το άλλο χέρι.
4	Άλλο άνω μέρος χεριού	Λυγίστε τον άλλο αγκώνα έχοντας το χέρι ανοιχτό.
5	Μέτωπο	Σηκώστε τα φρύδια και κατσουφιάστε.
6	Μάτια και μύτη	Κλείστε λίγο τα μάτια και κουνήστε τη μύτη σας.
7	Χείλη και πηγούνι	Πιέστε τα χείλη μαζί και αγγίξτε με τη γλώσσα την κορυφή του στόματος.
8	Λαιμός και οισοφάγος	Γύρετε ελαφρά το κεφάλι σας στα δεξιά και αριστερά εναλλάξ.
9	Όμοι	Ανασηκώστε τους ώμους σας.
10	Κοιλιά	Σφίξτε την κοιλιά σας χωρίς να κρατάτε την αναπνοή σας.

11	Γλουτοί και μυς λεκάνης	Σφίξτε τους μύες των γλουτών και της λεκάνης.
12	Δεξιός μηρός	Ανυψώστε το δεξί πόδι.
13	Δεξί κάτω πόδι	Σπρώξτε το δεξί πόδι προς τα πάνω.
14	Δεξί πέλμα	Λυγίστε τα δάχτυλα των ποδιών σας προς τα μέσα.
15	Αριστερός μηρός	Σηκώστε το αριστερό πόδι.
16	Αριστερό κάτω πόδι	Σπρώξτε το αριστερό πόδι προς τα πάνω.
17	Αριστερό πέλμα	Λυγίστε τα δάχτυλα των ποδιών σας προς τα μέσα.