



प्रगतिशील रूप से मांसपेशियों को आराम पहुँचाना (प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन, PMR)

लगातार तनाव और चिंता होने से मांसपेशियों में लंबे समय का खिंचाव पैदा हो सकता है, जिससे असुविधा, पीड़ा, सिरदर्द, चिड़चिड़ापन, और थकावट (अक्सर बिगड़ती हुई व्याकुलता) हो सकती है। प्रगतिशील रूप से मांसपेशियों को आराम पहुँचाने (PMR) से इनमें से कुछ भावनाएँ कम हो सकती हैं।

PMR कैसे करें

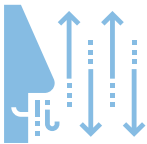
PMR में प्रणालीगत तरीके से पैरों के ऊपर वाली आपकी सभी मांसपेशियों के मुख्य समूहों का खिंचाव करना और उन्हें आरामदेह करना शामिल है। PMR करने के लिए, आप नीचे दी गई रूपरेखा का अनुपालन कर सकते/सकती हैं (इसमें 10 मिनट का समय लगता है) या हमारी ऑडियो गाइड सुन सकते/सकती हैं जिसका लिंक है: <https://thiswayup.org.au/pmr-audio-2/> समय के साथ-साथ, आप यह क्रम सीख लेंगे/लेंगी और आपको इन संसाधनों का संदर्भ लेने की ज़रूरत नहीं होगी।



किसी शांत, निजी स्थान पर कुर्सी पर आराम से बैठ जाएँ। ज़मीन पर अपने पैर सीधे करके आराम करें। आप फ़र्श पर भी लेट सकते/सकती हैं, यदि ऐसा करना आपके लिए अधिक आरामदेह हो तो। अपनी आंखें बंद कर लें यदि ऐसा करने से आपको आराम मिलता हो तो।



अपने नाक से सांस लें और अपने मुँह से हल्के से धीरे-धीरे सांस छोड़ें। अपनी छाती के ऊपरी भाग की बजाए अपने डायाफ्रम (मध्यपट) से सांस लें (कल्पना करें कि जैसे-जैसे आप सांस लेते/लेती हैं आपके पेट में गुब्बारे के जैसे हवा भरती है)।



अपनी सांस के अहसास पर ध्यान दें जबकि आपकी सांस आपकी नाक से होते हुए आपके पेट में जाए। हर बार सांस बाहर छोड़ते समय, अपने आपको विश्राम करने के लिए प्रोत्साहित करें। आप अपने मन में 'विश्राम' भी बोल सकते/सकती हैं। कुछ मिनटों के लिए ऐसा करना जारी रखें।



जब आप तैयार हों, तो अपना ध्यान अपने पैरों की ओर ले जाएँ। वे कैसे महसूस होते हैं? गर्म, ठंडे, सिरहन महसूस होना? अपने पैरों के अंगूठों को अपने पैरों के नीचे मोड़ लें। कुछ क्षण ऐसे ही रहें, फिर वापिस पहले वाली स्थिति में आ जाएँ और आराम करें। प्रक्रिया फिर से दोहराएँ और एक या दो मिनट तक ऐसा करना जारी रखें।



इसके बाद, अपना ध्यान अपनी टांगों के निचले भाग पर ले जाएँ। कुछ क्षणों के लिए अपनी पिण्डलियों को हल्के से खींचे, फिर ढीला छोड़ दें और आराम करें। धीरे-धीरे और सहज रूप से सांस लें, और हर बार सांस छोड़ते समय आराम करें। यह प्रक्रिया अपनी जांघों, कूल्हों और पेट के लिए दोहराएँ।



प्रगतिशील रूप से मांसपेशियों को आराम पहुँचाना (प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन, PMR)



इसके बाद अपना ध्यान अपने कंधों और गर्दन पर ले जाएँ। इन क्षेत्रों में कोई खिंचाव या तनाव पर ध्यान दें। अपने कंधे हल्के से खींचें और कुछ क्षण के लिए ऐसे ही रहें। जैसे-जैसे आप सांस बाहर छोड़ें, आराम करें – अपने कंधे ढीले छोड़ें और अपनी गर्दन लंबी करें। यह प्रक्रिया एक या दो मिनट के लिए दोहराएँ।



इसके बाद, अपनी उंगलियों, हाथों और बाजुओं की जानकारी रखें। जैसे-जैसे आप इन क्षेत्रों की संवेदनाओं पर ध्यान दें, वैसे-वैसे धीरे-धीरे और सहज रूप से सांस लें। जब आप तैयार हों, तो कुछ क्षणों के लिए इन मांसपेशियों को खींचें और फिर धीरे-धीरे छोड़ दें।



अब, ध्यान अपने चेहरे और सिर पर ले जाएँ – आपके होंठ, गाल, आपकी पलकें, आपका नाक, माथा, और आपकी खोपड़ी। हल्के से अपना नाक कसें, अपने होंठ सिकोड़ें, अपनी आंखें कसके बंद कर लें, और अपनी पलकों पर शिकन डालें। कुछ क्षण ऐसे ही रहें और फिर जैसे-जैसे आप सांस बाहर छोड़ें, आराम करें। खिंचाव वाले और आराम महसूस करने वाले अहसासों में अंतर पर ध्यान दें। कुछ मिनटों के लिए ऐसा करना जारी रखें।



समाप्त करने के लिए, अपना ध्यान फिर से अपनी सांस पर ले जाएँ। धीरे-धीरे और सहज रूप से सांस लें। अपने शरीर का निरीक्षण करें, पैरों से लेकर अपने सिर तक, तथा ऐसा करते हुए तनाव के किन्हीं स्रोतों पर ध्यान दें। सांस बाहर छोड़ते समय, यदि आपको कोई तनाव का पता चलता है तो इसे बाहर निकालें। पूरे शरीर में आराम के अहसास का आनन्द लें। जब आप तैयार हों, तो अपनी आंखें खोलें और जहाँ आप हैं, वहाँ अपना ध्यान ले जाएँ।

PMR सुझाव

- कुछ लोग आराम करने की कोशिश को 'समय बर्बाद' करना सोचकर व्याकुल महसूस करते हैं। याद रखें कि आराम करने का प्रशिक्षण सीखा जाने वाला एक उपयोगी कौशल है – इससे आपके मानसिक स्वास्थ्य और उत्पादकता को बढ़ाने में मदद मिलेगी।
- किसी शांत स्थान पर अभ्यास करें जहाँ आपको कोई खलल नहीं आएगी।
- अपनी मांसपेशियाँ बहुत ज्यादा तंग न करें; PMR पीड़ादायक या असुविधाजनक नहीं होनी चाहिए।
- सोने से पहले आप PMR करने की कोशिश कर सकते/सकती हैं ताकि आपको सोने में मदद मिल सके।
- सबसे अधिक लाभ प्राप्त करने के लिए नियमित रूप से PMR का अभ्यास करें।
- यदि व्यायाम के दौरान आपका मन विचलित होता है तो चिंता न करें, यह सामान्य है। जब भी ऐसा हो, तो अपना ध्यान वापिस व्यायाम पर ले जाएँ।