



# Thư giãn Cơ bắp Liên tục (PMR)

Căng thẳng và lo âu dai dẳng có thể gây ra căng thẳng cơ bắp lâu dài, và rồi có thể gây ra bứt rứt, đau nhức, nhức đầu, khó chịu và mệt mỏi (thường làm mình lo âu thêm nữa). Việc Thư giãn Cơ bắp Liên tục (Progressive muscle relaxation - PMR) có thể giúp giảm bớt một số cảm giác này.

## Cách thức Thực hành PMR

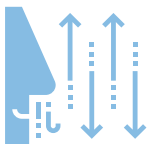
PMR gồm có việc căng thẳng và thư giãn (một cách có phương pháp) các nhóm cơ bắp chính yếu của quý vị, từ bàn chân trở lên. Để tập PMR, quý vị có thể làm theo các hướng dẫn nêu dưới đây (mất khoảng 10 phút) hoặc lắng nghe hướng dẫn thu âm này: <https://thiswayup.org.au/pmr-audio-2/>. Qua một thời gian, quý vị sẽ học được các bước thực hiện mà không cần tham khảo các tài liệu này.



Ngồi thoải mái trên ghế, tại một nơi yên tĩnh và riêng tư. Đặt bàn chân phẳng trên mặt đất. Quý vị cũng có thể nằm trên sàn nhà, nếu việc đó giúp quý vị thoải mái hơn. Nhắm mắt nếu giúp quý vị thư giãn.



Hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng, một cách chậm rãi và nhẹ nhàng. Hít vào với cơ hoành, thay vì phần ngực trên (tương tự bụng của quý vị sẽ chứa đầy không khí khi quý vị hít vào, như quả bóng bóng).



Nhận biết cảm giác khi hơi thở đi từ mũi xuống bụng. Trong mỗi hơi thở ra, tự khuyến khích mình hãy thư giãn. Quý vị có thể nghĩ thầm 'hãy thư giãn'. Tiếp tục việc này trong khoảng vài phút.



Khi sẵn sàng, chuyển sự chú ý của mình đến bàn chân. Bàn chân cảm thấy thế nào? Ấm, lạnh, châm chích? Nhẹ nhàng cong ngón chân vào dưới bàn chân. Giữ một lát, rồi thả ra và thư giãn. Tiếp tục làm như vậy chừng một hoặc hai phút.



Kế tiếp, chuyển sự chú ý của quý vị đến bắp chân. Nhẹ nhàng căng bắp chân trong giây lát, rồi thả ra và thư giãn. Thở vào nhẹ nhàng và chậm rãi, và thư giãn mỗi lần thở ra. Lặp lại với đùi, hông và bụng.



## Thư giãn Cơ bắp Liên tục (PMR)



Sau đó, chuyển sự chú ý đến vai và cổ. Chú ý đến sự căng thẳng hoặc gò bó nào ở những chỗ này. Nhẹ nhàng căng vai và giữ yên trong giây lát. Khi thả ra, thư giãn – hạ vai xuống và giãn cổ ra. Tiếp tục làm như vậy chừng một hoặc hai phút.



Kế tiếp, nhận biết các ngón tay, bàn tay, và cánh tay. Hít vào chậm rãi và nhẹ nhàng, và lưu ý đến những cảm giác ở các nơi này. Khi đã sẵn sàng, căng các cơ này trong giây lát trước khi thả ra từ từ. Thả ra để loại hết các căng thẳng còn lại trong cánh tay và làm lại các động tác nói trên trong vài phút.



Bây giờ, tập trung vào mặt và đầu – môi, má, mí mắt, mũi, trán và da đầu. Nhẹ nhàng nhăn mũi, mím môi, nhắm chặt mắt, và nhú mày. Giữ yên trong giây lát và rồi thư giãn khi thả ra. Chú ý đến sự khác biệt giữa cảm giác căng thẳng và thư giãn. Tiếp tục làm các động tác này trong vòng vài phút.



Để chấm dứt, hãy chú ý trở lại đến hơi thở của mình. Hít vào một cách chậm rãi và nhẹ nhàng. Thăm dò cơ thể của mình, từ chân đến đầu, tìm kiếm các nguồn nào của sự căng thẳng. Khi thả ra, hãy thả ra bất cứ căng thẳng nào nếu có. Tận hưởng cảm giác thư giãn khắp cơ thể của mình. Khi quý vị sẵn sàng, mở mắt và đưa sự chú ý trở về nơi chốn của mình.

## Bí quyết PMR

- Một vài người cảm thấy lo âu về việc 'lãng phí thì giờ' khi họ gắng thư giãn. Nên nhớ, tập thư giãn là một kỹ năng quý báu nên học hỏi – việc này sẽ giúp tăng tiến sức khỏe tâm thần và năng suất của quý vị.
- Nên tập ở nơi yên tĩnh để quý vị sẽ không bị quấy rầy.
- Đừng căng thẳng cơ bắp quá mức; PMR phải không gây ra đau nhức hoặc khó chịu.
- Quý vị có thể thử tập PMR trước khi vào giường, để giúp dễ ngủ.
- Thực hành PMR thường xuyên để có ích lợi nhiều nhất.
- Đừng lo lắng nếu quý vị có suy nghĩ vẩn vơ trong lúc tập, điều đó là bình thường. Những lúc như vậy, chỉ việc đưa sự chú ý của mình trở về với việc tập luyện.