



## Τεχνική χαλάρωσης

### Μάθετε να χαλαρώνετε

Η χαλάρωση / διαλογισμός είναι από τις πιο παράξενες εμπειρίες που υπάρχουν, μόνο για τους λίγους έμπειρους. Είναι μια φυσική αλλά απόλυτα χρήσιμη ιδιότητα που έχουμε ακόμη και αν δεν την εξασκήσαμε εδώ και χρόνια. Είναι μια ιδιότητα που ξεχάσαμε κάπου στην πορεία της ωρίμανσης και της ζωής ενώ σαν παιδιά μπορούσαμε να χαλαρώσουμε κατά βούληση.

Ήρθε λοιπόν η ώρα για να ξαναμάθουμε αυτή την ικανότητα που εμπλουτίζει τη ζωή μας.



### Γιατί να (ξανά)-μάθουμε να χαλαρώνουμε;

- Η χαλάρωση μας βοηθά να κάνουμε ένα διάλειμμα από το άγχος και τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε.
- Μας προσφέρει μερικά πολύτιμα λεπτά κατά τα οποία μπορούμε να φορτίσουμε τις πνευματικές και σωματικές μας μπαταρίες.
- Η χαλάρωση είναι η θεμελιώδης αρχή της σωστής διαχείρισης του στρες.
- Μας βοηθά να απομακρυνθούμε και να «σβήσουμε» από τα προβλήματα, και πολλές φορές όταν επανέλθουμε μπορούμε να βρούμε τις απαντήσεις που προηγουμένως μας διέφευγαν.
- Αν έχετε έντονους φόβους ή φοβίες τότε θα βρείτε ότι η γνώση τεχνικών χαλάρωσης είναι απαραίτητη για συστηματική απευαισθητοποίηση και διάλυση των φόβων.

### Πως να χαλαρώνετε – με μια χαλαρωτική κασέτα

Αγοράστε μια καλή χαλαρωτική κασέτα και αφιερώστε λίγο χρόνο για να μάθετε τις τεχνικές. Είναι βοηθητικό στα αρχικά στάδια να πάρετε μια κασέτα με κάποιον σχολιαστή που θα σας καθοδηγήσει και θα σας βοηθήσει να χαλαρώσετε. Αργότερα όταν μάθετε την τεχνική μπορείτε να χαλαρώνετε μόνοι σας με τη βοήθεια απαλής μουσικής την οποία μπορείτε να χρησιμοποιείτε όπου κι αν είστε.

### Πώς να χαλαρώνετε – χωρίς χαλαρωτική κασέτα

Ο ακόλουθος τρόπος χαλάρωσης είναι απλός και μπορείτε να τον δημιουργήσετε χρησιμοποιώντας εικόνες με ή / και χωρίς μουσική:

1. Καθίστε κάπου που να είστε άνετα. Καθίστε με τον κορμό του σώματός σας σε ίσια θέση και τα χέρια σας να ξεκουράζονται στα πόδια σας. Κάντε μερικές εισπνοές και εκπνοές για να σας βοηθήσουν να ηρεμίσετε. (Πάρτε μια βαθιά εισπνοή – από τη μύτη - και κρατήστε την μετρώντας ως το τέσσερα. Ακολουθώντας, μετρώντας αντίστροφα απ' το οχτώ ως το μηδέν, βγάλτε τον αέρα από μέσα σας – από το στόμα. Αν φτάσετε στο μηδέν και ακόμη έχετε αέρα μέσα σας, τότε επαναλάβετε τον αριθμό μηδέν ξανά και ξανά μέχρι να μην έχετε άλλο αέρα μέσα σας). Κρατείστε τα μάτια σας ανοικτά για την ώρα.
2. Προσέξτε τι βλέπετε, τι ακούτε και τι νιώθετε.
3. Κλείστε τα μάτια σας. Αυτό προσφέρει στον εγκέφαλο σας ένα μικρό διάλειμμα από τις πληροφορίες που δέχεται και πρέπει να επεξεργαστεί.
4. Τώρα προσέξτε τι μπορείτε να δείτε, να ακούσετε και να νιώσετε με τα μάτια κλειστά.
5. Πάρτε πέντε βαθιές αναπνοές με τη ίδια μέθοδο όπως πιο πάνω. Καθώς το κάνετε αυτό χαλαρώστε (α) τα πόδια σας, (β) τα χέρια σας, (γ) τον κορμό του σώματος σας, (δ) το κεφάλι και το λαιμό σας, (ε) όλο σας το σώμα. Δώστε σημασία στη χαλάρωση που προσφέρει η κάθε μία από τις εκπνοές.
6. Τώρα συνεχίστε με το να αφήνετε τον εαυτό σας ελεύθερο να χαλαρώσει – αναπνέοντας κανονικά – και δίνοντας σημασία στο πόσο πιο χαλαρό είναι το σώμα σας.

### **Συμβουλές για την ώρα της χαλάρωσης**

- Η χαλάρωση είναι κάτι που εσείς επιτρέπετε στον εαυτό σας να κάνει. Δεν μπορείτε να το κάνετε με τη βία.
- Στην αρχή οι περισσότεροι θεωρούν πιο εύκολη τη χαλάρωση του σώματος παρά του μυαλού. Αυτό είναι φυσικό. Σιγά-σιγά.
- Ξεκινήστε καθήμενοι. Είναι πιο εύκολο αν είστε ξαπλωτοί όμως μπορεί να αποκοιμηθείτε και αυτό δεν θα έχει τα απαραίτητα αποτελέσματα.
- Δεν υπάρχει σωστός και λάθος τρόπος χαλάρωσης. Απλά βρείτε πως μπορείτε να χαλαρώσετε εσείς καλύτερα.
- Η ποιότητα χαλάρωσης θα προοδεύει με κάθε σας επανάληψη.
- Δεν υπάρχει σωστή ώρα χαλάρωσης. Εσείς θα το προγραμματίσετε αυτό ή θα το αναζητήσετε ανάλογα και με το πρόγραμμα της μέρας σας. Οι περισσότεροι βρίσκουν ότι τους βοηθά καλύτερα η αρχή της μέρας. Όμως μπορεί να χρειαστεί να ξαναχαλαρώσετε στο μέσο της μέρας.