

## Τεχνικές χαλάρωσης για τη μείωση του άγχους και του στρες

- ★ Οι τεχνικές χαλάρωσης πρέπει να αποτελούν κύριο στόχο των προγραμμάτων άσκησης για άτομα με στρες και άγχος.
- ★ Μια τεχνική χαλάρωσης αποτελεί ιδανική επιλογή, για τη ρύθμιση του στρες, τη σωματική ευεξία και τη σωματική χαλάρωση, μετά από μια έντονη ημέρα στο χώρο εργασίας ή ένα έντονο πρόγραμμα άσκησης.

### Τεχνική προοδευτικής χαλάρωσης

(κάθισε σε μια καρέκλα και πραγματοποίησε τη συγκεκριμένη τεχνική χαλάρωσης)

**Βήμα 1:** Συγκέντρωσε την προσοχή σου στο ένα χέρι. Σφίξε τη γροθιά σου, τέντωσε τους μυς του χεριού τώρα.

**Βήμα 2:** Ωραία, χαλάρωσε. Νοιώσε τους μυς που χαλαρώνουν, λύνονται εντελώς. Μη σκέφτεσαι τίποτα, νοιώσε μόνο τη χαλάρωση. Ήρεμα, ελεύθερα, χαλαρά (για 20 s).

**Βήμα 3:** Συγκέντρωσε την προσοχή σου στο άλλο χέρι. Σφίξε τη γροθιά σου, τέντωσε τους μυς του χεριού τώρα.

**Βήμα 4:** Ωραία, χαλάρωσε. Νοιώσε τους μυς που χαλαρώνουν, λύνονται εντελώς. Μη σκέφτεσαι τίποτα, νοιώσε μόνο τη χαλάρωση. Ήρεμα, ελεύθερα, χαλαρά (για 20 s).

**Βήμα 5:** Συγκέντρωσε την προσοχή σου στο ένα πόδι. Σφίξε τους μυς του ποδιού τώρα.

**Βήμα 6:** Ωραία, χαλάρωσε. Νοιώσε τους μυς που χαλαρώνουν, λύνονται εντελώς. Μη σκέφτεσαι τίποτα, νοιώσε μόνο τη χαλάρωση. Ήρεμα, ελεύθερα, χαλαρά (για 20 s).

**Βήμα 7:** Συγκέντρωσε την προσοχή σου στο άλλο πόδι. Σφίξε τη γροθιά σου, τέντωσε τους μυς του ποδιού τώρα.

**Βήμα 8:** Ωραία, χαλάρωσε. Νοιώσε τους μυς που χαλαρώνουν, λύνονται εντελώς. Μη σκέφτεσαι τίποτα, νοιώσε μόνο τη χαλάρωση. Ήρεμα, ελεύθερα, χαλαρά (για 20 s).

**Βήμα 9:** Συγκέντρωσε την προσοχή σου στον κορμό, στο λαιμό, στους μυς του προσώπου. Σφίξε όλους αυτούς τους μυς τώρα.

**Βήμα 10:** Ωραία, χαλάρωσε. Νοιώσε τους μυς που χαλαρώνουν, λύνονται εντελώς. Μη σκέφτεσαι τίποτα, νοιώσε μόνο τη χαλάρωση. Ήρεμα, ελεύθερα, χαλαρά (για 20 s).