

PROGRESSİF GEVŞEME EGZERSİZİ İÇİN TEMEL BİLGİLER

- I- Progressif gevşeme tekniği stresi azaltmak ve stresle başa çıkmak için mükemmel bir başlangıçtır. Bu teknik sizin kaslarınızdan ve gerginlikle gevşeme arasındaki farktan haberdar olmanızı sağlayacaktır.
- II- Gerçek gevşeme, oturmak, ayakta durmak gibi farklı durumlarda kendinizi gevşek ve rahat hissetmenizdir. Bu durumlarda şüphesiz ihtiyaç duyulan kaslar gergin olacaktır. Ancak kendinizi kontrol ettiğinizde, çoğunlukla yaptığınız faaliyete katılmayan bazı kaslarınızın da gergin olduğunu göreceksiniz. Gereksiz yere en sık gerdiğiniz kaslar karın, alın ve boyun kaslarıdır. Gereksiz gerginlikleri yaşayıp yaşamadığımızı kontrol etmek için araba kullanırken, otururken, birisini beklerken sık sık bedeninizi kontrol edin.
- III- Temel progressif gevşeme basamakları;
- Gerin, 5'e kadar sayın ve gevşetin. Bunu başınızdan ayağınıza kadar her kas grubu ile yapın. Eğer gerek varsa, germe ve serbest bırakma fazını çoğunlukla gergin olan kas gruplarında yoğunlaştırarak tekrarlayın.
 - Her kas grubunu gevşettikten sonra, derin bir nefes alın ve bu nefesi yavaş yavaş bırakın.
 - Kaslarınızı kendinizi rahatsız edecek veya bir krampa sebep olacak kadar aşırı germeyin.
- IV- İpuçları:
- Gevşeme eğitiminde başarının anahtarı uygulamadır. Tercihen iki, ancak mümkün olmazsa, günde en az bir kere uygulama yapmaya gayret edin.
 - Çevrenize, bedeninizdeki ve kaslarınızdaki gerginliği kontrol etmenizi sağlayacak "hatırlatıcılar" yerleştirin.
 1. Saatinize gergin olup olmadığınızı kontrol etmenizi hatırlatacak renkli bir bant yapıştırın.
 2. Banyo ve gardrop aynanıza "Gevşek miyim?" sorusunu yazın.
 3. Çalışma masanızın çekmecesine de hatırlatıcılar koyun.
 4. Sıkıntılı olabilecek veya hesapta olmayan durumları "gevşemek" için özel imkânlarla çevirin.
Örneğin asansör beklerken bile küçük teknikleri uygulayabilirsiniz.
- V- Her gün düzenli uygulama:
- Progressif gevşeme tekniğini her gün sessiz, rahat bir yerde uygulayın. Mümkünse bu uygulama günde iki defa olsun.
 - Uygulamayı yatarak veya rahat bir koltukta oturarak yapabilirsiniz. Ancak bir süre sonra oturarak gevşeme becerisini kazanmanız hem yararlı, hem de tercih sebebidir.
 - Uygulama sırasında uykuya dalyorsanız, dirseklerinizi dayayarak oturun ve uygulamayı bu durumda sürdürün.
 - Uygulama sırasında üzerinizde bulunan her türlü sıkı giyeceği, kravat ve ayakkabınızı çıkartın, kemerinizi açın. .
 - Uygulama sırasında ayak ayak üstüne atmayın; ellerinizi veya parmaklarınızı kavuşturmayın, birleştirmeyin, üst üste koymayın. Çünkü bu pozisyonlar başlangıçta rahatlık verseler bile, bir süre sonra kan dolaşımının doğal akışını engellerler.