

เทคนิคการคลายเครียด ด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

เป็นเทคนิคที่ใช้ลดอาการเกร็งหรือตึงที่เกิดจากระบบกล้ามเนื้อของร่างกาย ซึ่งมักเกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับเหตุการณ์หรือตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล ตื่นเต้น ตกใจกลัว ฯลฯ มุ่งเน้นให้รู้วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนของร่างกายอย่างรู้ตัว

วิธีการฝึก เลือกสถานที่ที่สงบปราศจากเสียงรบกวน นั่งในท่าที่สบาย คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้า หลับตา ทำใจให้ว่าง ตั้งสมาธิอยู่ที่กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ

ฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 10 กลุ่ม ดังนี้

| | |
|------------------------|--|
| มือและแขนขวา | กำมือ เกร็งแขน แล้วคลาย |
| มือและแขนซ้าย | ทำเช่นเดียวกับมือและแขนขวา |
| หน้าผาก | เลิกคิ้วสูงแล้วคลาย ขมวดคิ้วแล้วคลาย |
| ตา แก้ม จมูก | หลับตาแน่น ย่นจมูกแล้วคลาย |
| ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก | กัดฟัน ใช้ลิ้นดันเพดานปากแล้วคลาย म्मปากแน่นแล้วคลาย |
| คอ | ก้มหน้าให้คางจดคอแล้วคลาย เงยหน้าจนสุดแล้วคลาย |
| อก ไหล่ และหลัง | หายใจเข้าลึก ๆ กลิ้งไว้แล้วคลายยกไหล่สูงแล้วคลาย |
| หน้าท้อง และ ก้น | แขม่วท้องแล้วคลาย ขมิบก้น แล้วคลาย |
| เท้าและขาขวา | เหยียดขา งอนิ้วเท้าแล้วคลาย เหยียดขากระดูกปลายเท้าแล้วคลาย |
| เท้าและขาซ้าย | ทำเช่นเดียวกับเท้าและขาขวา |