



































**Kỹ Thuật Thư Giãn Nhanh Chóng (Quick Relaxation Techniques)**



**Các kỹ thuật thư giãn khác nhau hấp dẫn những người khác nhau. Xin thử từng kỹ thuật và cho điểm từ 1 đến 10, sau đó chọn một hay vài kỹ thuật thích hợp quí vị nhất.**







|  |  |
| --- | --- |
| ***Căng toàn thân*** | ***Điểm từ 1 đến 10*** |
| Căng thật thẳng toàn thân, giữ trạng thái căng thẳng đó. Giữ càng lâu càng tốt, miễn là quí vị không cảm thấy đau.  Từ từ thả ra và rất từ từ cảm thấy sự căng rời cơ thể quí vị. Lặp lại ba lần. |  |
| ***Tưởng tượng không khí như một đám mây*** | ***Điểm từ 1 đến 10*** |
| Bắt đầu tưởng tượng và tập trung vào hơi thở.  Khi hơi thở trở nên dịu lại và đều đặn, tưởng tượng không khí đến với quí vị như một đám mây.  Đám mây tràn đầy quí vị và đi ra ngoài.  Quí vị có thể tưởng tượng đám mây có màu sắc đặc biệt. |  |
| ***Chọn một điểm*** | ***Điểm từ 1 đến 10*** |
| Giữ đầu thẳng băng và cơ thể thư giãn, chọn một điểm để tập trung (lúc này mắt mở).  Khi đã sẵn sàng, đếm ngược 5 hơi thở: với mỗi hơi thở quí vị từ từ nhắm lại.  Tập trung vào mỗi hơi thở.  Khi đếm tới 1, quí vị để mắt nhắm. Tập trung vào cảm giác thư giãn. |  |
| ***Đếm ngược mười hơi thở*** | ***Điểm từ 1 đến 10*** |
| Tự để mình cảm thấy thụ động và dửng dưng, đếm mỗi hơi thở chầm chậm từ 10 tới 1. Với mỗi lần đếm, tự mình cảm thấy chậm chạp hơn và thư giãn hơn.  Với mỗi hơi thở ra, để sự căng rời khỏi cơ thể quí vị. |  |
| ***Sự biến đổi: chọn một cái thích hợp hoặc tự tạo riêng cho mình*** | ***Điểm từ 1 đến 10*** |
| **Khi quí vị nghĩ đến hình ảnh như .... Tưởng tượng ....**  Dây thừng xoắn chặt  Dây thừng đang lơi ra  Cảm thấy cơn gió lạnh và khắc nghiệt  Cơn gió lạnh trở nên ấm và dịu  Chất sáp cứng, lạnh  Chất sáp mềm và chảy ra  Cơ bắp màu đỏ, căng  Cơ bắp đỏ trở nên mềm hoặc dần trở nên hồng |  |
| ***Khẳng định: chọn một cái thích hợp hoặc tự tạo riêng cho mình*** | ***Điểm từ 1 đến 10*** |
| Thở chậm và sâu….  Sự khó chịu này sẽ qua đi… Để nó ra đi  Để sự căng/ sức ép trôi đi….  Tôi có năng lực xử lý việc này.  Tôi bình tĩnh và thoải mái, sẵn sàng cho  Thư giãn xương hàm, hạ thấp 2 vai.  bất cứ điều gì… |  |

**GP Notes: Quick Relaxation Techniques**



Background Notes for Prescribers

Relaxation has been described as ‘a state of consciousness characterised by feelings of peace and release from tension, anxiety and fear’. The term is usually taken to mean either lack of muscle tension or lack of inner ‘mental tension’.

Early relaxation techniques often involved progressive muscle relaxation with attention

to breathing, such as Jacobsen’s progressive relaxation, first described in the late

1930s.

It is now recognised that there is a myriad of techniques to suit different personality types and problems. Some people also encounter problems with ‘letting go’ and can become panicky when they try and relax. This needs to be discussed and a different type of relaxation technique considered.

It is helpful to find out what happens to the individual when they are tense:

* *How does he/she know they are tense?*
* *What happens first? What next?*
* *What helps? What doesn’t?*
* *Have they had problems with previous attempts at relaxation?*

It is also helpful to know the individual’s style: *Do they like to picture things? Read things? Listen to things? Do something?*

Translated by the WSLHD Translation Service December 2016