



Hướng dẫn luyện tập thư giãn

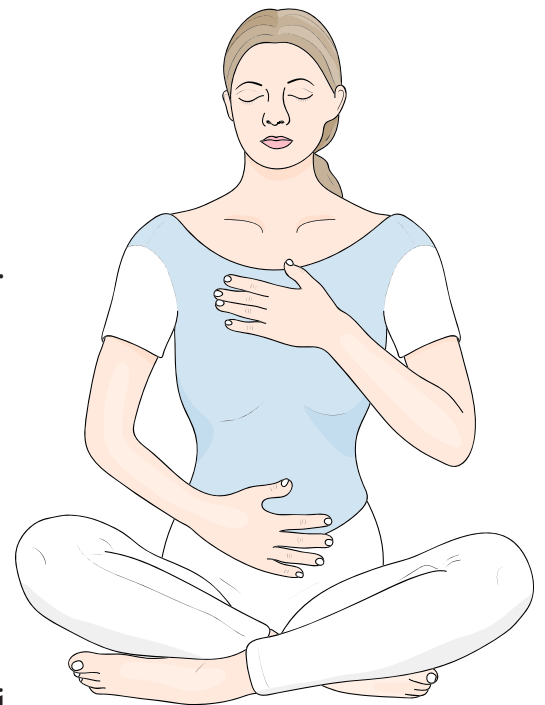
Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi sẵn sàng giúp bạn chăm sóc sức khỏe của mình. Bạn có thể để tự dạy cho mình cách thư giãn theo hướng dẫn này.

Sau đây là ba (3) phương pháp thư giãn, đơn giản nhưng hiệu quả. Hãy cố thực hiện một hoặc hai lần mỗi ngày. Chọn thời gian và địa điểm mà bạn có thể ở một mình. Sau khi luyện tập, bạn có thể sử dụng những kỹ năng này mọi lúc mọi nơi để giúp bạn vượt qua những thăng trầm trong cuộc sống.

1 THỞ BẰNG BỤNG

Hít thở sâu là một cách giải tỏa căng thẳng. Bạn có thể ngồi, đứng hoặc nằm để luyện cách thở này.

1. Đặt một bàn tay lên bụng và để tay kia lên ngực.
Chú ý sự chuyển động của bàn tay khi bạn hít vào và thở ra.
2. Hít thở bằng phần phổi dưới, sao cho bàn tay đặt trên bụng dưới của bạn được đẩy ra khi bạn hít vào còn bàn tay ở trên ngực giữ nguyên. Thực hiện động tác này từ 8 đến 10 lần.
3. Hít vào vùng ngực trên. Khi bạn thực hiện động tác này, bàn tay trên ngực sẽ được đẩy ra còn bàn tay trên bụng của bạn sẽ hạ xuống.
4. Bây giờ thực hiện luân phiên hai cách thở đó. Hít vào phổi phía dưới và thở ra. Sau đó hít vào ngực trên và thở ra. Luyện tập cách thở này trong 3 tới 5 phút.



Chú ý: Một số người bị chóng mặt trong vài lần đầu tiên thử bài tập Thở bằng bụng này. Nếu hiện tượng này xảy ra với bạn, hãy hít thở chậm lại hoặc nghỉ ngơi. Đứng dậy từ từ.

Phỏng theo Healthwise Handbook: A Self Care Guide for You

(Cẩm nang Healthwise: Hướng dẫn tự chăm sóc bản thân dành cho bạn), Donald K. Kemper.

2 THẢ LỎNG CƠ

Nằm ngửa và giãn người trên thảm. Làm căng mỗi nhóm cơ sau đây nhưng không đến mức bị chuột rút, trong 4 đến 10 giây. Sau đó, thả lỏng nhóm cơ trong 10 tới 20 giây và thư giãn. Sau khi bạn đã làm căng một nhóm cơ, hãy cố thả lỏng nhóm cơ đó trong khi làm căng các nhóm cơ khác.

Bộ phận cơ thể	Cách làm căng cơ
Bàn tay	Nắm chặt tay lại.
Cổ tay và cẳng tay	Duỗi thẳng tay ra và gập cổ tay ra phía sau.
Bắp tay và cánh tay trên	Nắm chặt tay lại thành đấm, co khuỷu tay và gồng bắp tay lên.
Vai	Nhún vai (nâng vai lên về phía tai và hạ vai xuống).
Trán	Cau mày hết cỡ.
Xung quanh mắt	Nhắm mắt lại càng chặt càng tốt (tháo kính áp tròng ra trước nếu bạn đang đeo).
Gò má và hàm	Mím cười hết cỡ.
Xung quanh miệng	Mím chặt môi lại với nhau.
Gáy	Ép phía sau đầu vào sàn nhà.
Phía trước cổ	Chạm cằm vào ngực.
Ngực	Hít thở sâu và nín thở, sau đó thở ra.
Lưng	Uỡn lưng lên và không chạm sàn nhà.
Bụng	Hóp bụng vào.
Hông và mông	Khép chặt mông lại với nhau.
Đùi	Khép chặt đùi lại với nhau.
Cẳng chân	Nghiêng bàn chân hướng về mặt. Sau đó duỗi thẳng bàn chân và co ngón chân xuống cùng một lúc.





3 PHẢN ỨNG THƯ GIÃN

1. Nằm ở nơi bạn có thể giãn người thoải mái. Nhắm mắt lại.
2. Bắt đầu thả lỏng từng nhóm cơ, bắt đầu từ bàn chân và di chuyển lên đến đỉnh đầu.
3. Chú ý hơi thở. Hít thở từ bụng. Khi bạn thở ra, hãy nói một lời dịu dàng với bản thân. Lặp lại từ này mỗi khi bạn thở ra. Tiếp tục bài tập này trong 10 đến 20 phút. Khi những hình ảnh và ý nghĩ gây mất tập trung lọt vào tâm trí bạn, đừng nghĩ thêm về chúng. Cứ cho chúng trôi đi.
4. Nằm im trong vài phút. Sau đó, mở mắt ra.

Bạn cần hỗ trợ thêm?

Vui lòng gọi tới Ban Chương trình Y tế Alliance

Thứ 2 – Thứ 6, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

Số điện thoại: **1.510.747.4577**

Số điện thoại miễn cước: **1.855.891.9169**

Người khiếm thính và khiếm ngôn

(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_BH_RELAXATION 11/2020
HED M-3 REVIEW 10/2020