



Τεχνική Προοδευτικής Χαλάρωσης

- Η τεχνική της προοδευτικής χαλάρωσης (Jacobson, 1938) βασίζεται στην εναλλαγή τεντώματος και χαλάρωσης συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων.
- Το άτομο εκπαιδεύεται πρώτα να αναγνωρίζει την ένταση στους μύες και στη συνέχεια να την αφήνει να υποχωρεί.
- Κάθε κύκλος περιλαμβάνει μέγιστη συστολή και πλήρη χαλάρωση, ώστε να γίνεται πιο καθαρή η αντίθεση ανάμεσα στις δύο καταστάσεις.
- Η προσοχή εστιάζει στην αίσθηση του σώματος, στους μύες που ενεργοποιούνται και μετά “αδειάζουν”.
- Η διαδικασία ακολουθεί προκαθορισμένη σειρά δεκαέξι μυϊκών περιοχών, οδηγώντας σταδιακά σε συνολική χαλάρωση.
- Στόχος είναι η μείωση των άσκοπων μυϊκών συσπάσεων και η επίτευξη μιας πιο ήρεμης και σταθερής σωματικής κατάστασης.
- Με συστηματική εξάσκηση, το άτομο μαθαίνει να χαλαρώνει γρηγορότερα και αποτελεσματικότερα, ακόμη και σε απαιτητικές συνθήκες.





Σειρά Μυϊκών Ομάδων

Μυϊκές Ομάδες

1. Κυρίαρχο χέρι – πήχης	2. Κυρίαρχος δικέφαλος	3. Άλλο χέρι – πήχης
4. Άλλος δικέφαλος	5. Μέτωπο	6. Παρειά – Μύτη
7. Μάγουλα - Σαγόني	8. Λαιμός - Λάρυγγας	9. Υπογάστριο ή περιοχή στομάχου
10. Κυρίαρχος μηρός	11. Κυρίαρχη γάμπα	12. Κυρίαρχο πέλμα
13. Άλλος μηρός	14. Άλλη γάμπα	15. Άλλο πέλμα

- Στη φάση της σύσπασης, το άτομο επικεντρώνεται στη μυϊκή ομάδα που ενεργοποιεί για περίπου 5–7 δευτερόλεπτα.
- Στη φάση της χαλάρωσης, η προσοχή μεταφέρεται στο «άδειασμα» της έντασης από την ίδια περιοχή για 30–40 δευτερόλεπτα.
- Κάθε μυϊκή ομάδα δουλεύεται δύο φορές πριν προχωρήσει κανείς στην επόμενη.
- Ο στόχος είναι η σταδιακή εκπαίδευση του σώματος να αναγνωρίζει και να αποδεσμεύει την ένταση πιο άμεσα και αποτελεσματικά.