এই লেখাটি 'মনভুবন' এর ২য় সংখ্যায় প্রকাশিত হয়েছিল।

মাংসপেশীর শিথীলকরণ পদ্ধতি (Muscular Relaxation System)

শিথিলকরণ কি?

শিথিলকরণ এমন একটি পদ্ধতি যার মাধ্যমে নিজের শরীর ও মনকে ধীরস্থির ও শান্ত রাখা যায় এবং প্রয়োজনে নিজে বার বার ব্যবহার করতে পারে।

ইহার প্রয়োজনিতা কি?

ইহা নিয়মিত অভ্যাস করলে এন্ডোক্রাইন সিস্টেমের এড্রেনালিন-নরএড্রেনালিনের নিঃসরন নিয়ন্ত্রিত হয় ফলে ব্লাডপ্রেসার, হার্টবিট রেট কম থাকে। ইহা ছাড়া অটোনোমিক নার্ভাস সিস্টেমের কাজকর্মও নিয়ন্ত্রণ রাখে। যে সব টেনশন বা মানসিক চাপ (উদ্বিগ্নতা, অস্থিরতা, আরামদায়ক নয় এমন অবস্থা) যা আপনি বর্তমানে অনুভব করেন যতটা না মানসিক তার চাইতে বেশী হলো শারীরিক। এটা উত্তেজনার টান টান বা মাংস পেশীর চাপ থেকে হচ্ছে; কিন্তু আপনি বুঝতে পারছেন না যে, আপনার মাংসপেশী যে চাপের মধ্যে রয়েছে, তা হলো আরাম-দায়কহীন অনুভূতি।

শিথিলকরণ আমরা কেন করবো?

বিভিন্ন গবেষনায় প্রমানিত হয়েছে যে, নিয়মিত শিথীলকরণের মাধ্যমে হার্টএ্যাটাক ও ব্রেইন স্ট্রোক এর ঝুঁকি কমায়, সেকেন্ড ডিগ্রি হার্টএ্যাটাক এর সংখ্যা ও কমায়। হার্ভার্ড মাইন্ড বডি মেডিক্যাল ইনস্টিটিউট এর হার্বার্ট বেনসন গবেষণা করে দেখেছেন যে মেডিটেশনের সময় 'রিল্যাক্সজেসন রেসপনস্' হয়; যা মাসল টেনশন, হার্টরেট ও হাইব্লাডপ্রেসার কমিয়ে রাখে।

নিয়মিত শিথীলকরণের মাধ্যমে হার্টএ্যাটাক ও ব্রেইন স্ট্রোক এর ঝুঁকি কমায়, সেকেন্ড ডিগ্রি হার্টএ্যাটাক এর সংখ্যা ও কমায়।

মানসিক সমস্যার চিকিৎসা, যেমন- অকারণে যে কোন ভয়,

মানসিক চাপ সংক্রান্ত সাইকোলোজিক্যাল সমস্যা; যেমন- অ্যাংজাইটি, উত্তেজনা, ভয়, বিষন্নতা, মৃত্যুশোক, মেনোপোজ, অনিদ্রা,

মাদকাসক্তজনিত সমস্যা (মাদক প্রত্যাহারজনিত উপসর্গ ও মানসিক সমস্যা),

মানসিক চাপ সংক্রান্ত শারীরিক সমস্যা; যেমন- ক্রনিক মাথাব্যথা, টেনশন, এজমা, ডিসমেনোরিয়া, ডায়াবেটিস, আলসার, ক্যান্সার ইত্যাদি লাঘব করে। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।

স্মরণশক্তি ও শিক্ষা অর্জনের ইচ্ছা বৃদ্ধি পায়।

শিথিলকরণ পদ্ধতি

আপনার টান টান মাংসপেশীকে কি ভাবে শিথীল বা রিলাক্স করা যায় তা আপনাকে শিখতে হবে। এজন্য আপনাকে উদ্বিগ্নতার পরিবর্তে শান্ত, ধীর, স্থির হতে হবে। মাংশপেশীগুলোকে একবার শিথিল করার পদ্ধতি শিখে নিলে, পরবর্তীতে টান টান উদ্বিগ্নতার সময় আপনি নিজেই পেশী শিথিল করার পদ্ধতি কাজে লাগাতে পারবেন। এসময় থেরাপিষ্টকে (যিনি শেখাবেন) শান্ত, ধীর, স্থির, সাহস বা সাহায্যসূচক কণ্ঠে কথা বলতে হবে এবং সাবধানতা হিসাবে থেরাপিষ্ট রোগীর শরীরে কোন আঘাত বা খত আছে কিনা জিজ্ঞেস করে নিবেন।

কি ভাবে করবেন?

১। পুরোপুরি আরামদায়ক অবস্থায় বসুন অথবা শুয়ে পড়ুন।

২। শরীরের পোশাক কোথাও বেশী টাইট থাকলে তা ঢিলে করে নিন। সমস্ত শরীর সম্পূর্নভাবে ছেড়ে দিন বা ঢিলা করুন।

৩। বাহু ও হাত - হাত সোজা করে উপরে তুলুন অথবা সামনে আনুন। দু'হাত দিয়েই দৃঢ় ভাবে টাইট করে মুষ্টি বানান, সাথে কব্জি ও কনুই ভাঁজ করুন। জোরে-আরো জোরে আপনার হাতের ও পায়ের আঙুলে আরামদায়কহীন টেনশন অনুভব করুন। আরো জোড়ে যতটা পারা যায় মুষ্টি করুন এবং আপনার হাতের ও বাহুর ভেতরে যে আরামদায়কহীন টেনশন বা চাপ অনুভব করছেন তা বেশী করে ভালোভাবে অনুধাবন করুন।

১০ সেকেন্ড পর...

এখন আমি যখন বলবো শিথীল, তখন আপনার হাত আপনার কোলে অথবা বিছানায় এমনভাবে পড়বে যেন হাতগুলো মনে হবে লোহার তৈরী....। হাত দু'টোকে ভারী বস্তুর মতো পড়তে দিন .... এবং শিথীল করুন। এভাবে প্রতিটি বাহু ও হাত সাতবার করে করবেন। যদি ক্লাইন্ট হাত দু'টো ধপাস করে না ফেলে ধীরে ধীরে কোলে নামিয়ে রাখে অথবা পাশে রাখে তা হলে--- আমি আপনার হাত দুটো তুলে ধরছি; আপনি ছেড়ে দিবেন। এবার যেন সত্যি সত্যিই হাত দুটো ধপাস্ করেই ভারী বস্তুর মতো আপনার কোলে অথবা পাশে পড়ে। তারপরও যদি ক্লাইন্ট সঠিকভাবে আচরণ করতে না পারে তবে থেরাপিষ্ট সঠিক আচরণ মডেল করে দেখিয়ে দেবেন এবং তারপর আবার হাত ধরে উপরে উঠিয়ে ছেড়ে দেবেন । এরপর ক্লাইন্টকে বলতে হবে এই ব্যায়ামই আবার নিজ থেকে করতে হবে (১০ সেকেন্ড টান-টান করে রাখতে হবে)। এবার থেরাপিষ্ট ক্লাইন্টকে জিজ্ঞেস করবেন কতখানি আরাম অনুভূতি অনুভব করছেন; তারপর রিলাক্স করতে বলবেন।

৪। এবার শান্ত ধীর স্থির কণ্ঠে থেরাপিষ্ট বলবেন - 'দেখুন' কিভাবে টান-টান মাংসপেশীর চাপ আরমবিহীন অবস্থা থেকে দূরে সরে যাচ্ছে। ম্লান হয়ে যাচ্ছে টেনসন এবং তার পরিবর্তে মৃদুআরাম, উষ্ণ ও আনন্দদায়ক একটা অনুভূতি মনে ও শরীরে ধীরে ধীরে ছড়িয়ে পড়ছে। যখন আপনি আগে চাপ চাপ টান অনুভব করেছিলেন তার সাথে বর্তমান অনুভূতির পার্থক্য অনুভব করুন। দেখুন শিথীল অনুভূতি কত আরামদায়ক ও আনন্দদায়ক (!)। এবার আঙুলগুলো পেছন দিকে টান টান করুন, জোড়ে! আরো জোড়ে!! এবং আরামহীন অনুভূতি খেয়াল করুন। চাপটুকু খেয়াল করুন।

১০ সেকেন্ড পর বলতে হবে 'শিথীল' করুন। এবারও পার্থক্যটা অনুভব করুন।

৫। অনুরূপ কপালের ও চোখের মাংস পেশীগুলো আস্তে আস্তে চোখ বন্ধ করে জোড়ে টাইট করুন ও টেনশন অনুভব করুন এবং ১০ সেকেন্ড পর শিথিল করুন ও চোখ আস্তে আস্তে খুলুন। এবার

৬। *ভ্রু* - উপরের দিকে ভ্রু উঠান এবং ঢিলা করুন।

৭। *চোখ এবং কপাল* - চোখ বন্ধ করুন। এবার কল্পনায় আপনি অনেক অনেক দূরের কোন দৃশ্য, যা কিনা সুখকর দেখার চেষ্টা করুন। যেমন আপনি নদীর ওপারে গ্রাম কিংবা অথৈ সাগরের সুউচ্চ রুপালী ঢেউ কল্পনায় দেখুন। অনুভব করুন কতখানি আনন্দদায়ক ও আরামদায়ক এবং শিথীল করুন এই অনুভূতি।

৮। মুখ-যতদূর সম্ভব মুখ খুলে হা করুন। শিথীল করুন। ঠোঁট ও চোখ দুটো একসাথে একইসময়ে সংকুচিত করুন। শিথীল করুন।

৯। *জিহ্বা*- মুখ খুলুন। যতদূর সম্ভব জিহ্বা মুখের ভেতর থেকে বের করুন। শিথীল করুন। জিহ্বাকে যতদূর সম্ভব আরামদায়কের মত মুখের ভেতর রাখুন। মুখ গহ্বরের ছাদে জিহ্বাকে জোরে উপরের দিকে চেপে ধরুন। যত জোরে সম্ভব- আরো জোড়ে। এরপর শিথীল করুন। এবার মুখ গহ্বরের মেঝেতে জিহ্বা সংকুচিত করে চেপে ধরুন। শিথীল করুন। অনুরূপ নাক, গাল, চোয়াল ও চিবুক শক্ত ও শিথীল করুন।

১০। *ঘাড় ও গলা* - মাথাসহ ডান কান কাত করে ডানকাঁধ এর সাথে স্পর্শ করুন; অনুরূপ মাথা সহ বাম কান কাত করে বামকাঁধ এর সাথে স্পর্শ করুন। ধীরে ধীরে মাথা গলার ওপর ডান দিকে ৩ বার এবং একই রকম বামদিকে ৩ বার ঘোরান।

১১। *চিবুক* - সামনের দিকে কাত করে চিবুক বুকের স্টারনাম এ ছোঁয়াতে হবে এবং শিথীল করতে হবে।

১২। বুক - গভীর ভাবে বুক ভরে শ্বাস নিন (মেরুদন্ড টান টান করে)। কিছুসময় (৫-১০ সেকেন্ড) ধরে রাখুন। এবার ধীরে ধীরে সব বাতাস বের করে দিন।

১৩। *কাধ,পাকস্থলী ও পেট* - কাধ পেছনে নিন; শিথীল করুন। আবার সামনে আনুন; শিথীল করুন। উপরে তুলুন যত জোরে সম্ভব; শিথীল করুন। পাকস্থলী ও পেটের মাংসপেশী শক্ত করুন এবং টেনশন অনুভব করুন; পরে আস্তে আস্তে শিথীল করুন। এবার পেট যতদূর সম্ভব পিঠের দিকে টান অর্থাৎ খোল দিন; একটু সময় পরে শিথীল করুন। এবার পেট ফুলিয়ে বড় করুন; আরও ফোলান; আস্তে আস্তে শিথীল করুন।

১৪। *পাছা, পা ও পায়ের আঙ্গুল* - কাঠের চেয়ারে ঠেশ দিয়ে শরীর সামনে আনুন, শিথীল করুন। পা সোজা করুন, উপরে তুলুন, শিথীল করুন। উরুর মাংসপেশী শক্ত করুন। পায়ের গোড়ালী জোরে মেঝে বা বিছানায় চেপে ধরুন। আরো জোরে। পা মেঝেতে অথবা বিছানায় ছেড়ে দিন। পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলিসহ অন্যান্য আঙ্গুল বাঁকা করে কপালের দিকে তাক করুন। জোরে! আরো জোরে!! টেনশন অনুভব করুন। শিথীল করুন। এবার বিপরীত দিকে পায়ের আঙ্গুলগুলো তাক করুন। অনুরূপ শিথীল করুন। যতবারই প্রতিটি মাংশপেশীর গ্রুপ এর ব্যায়াম করবেন ততবারই মুখে উচ্চারণ করবেন "শান্ত" ঢিলা এবং রিলাক্স। এবার আমি আপনাকে আরও শিথীল হতে সাহায্য করবো। আপনার শ্বাস-প্রশ্বাস লক্ষ্য করুন। যতবার আপনি নিশ্বাস ফেলবেন ততবার বলবেন "প্রশান্তি"। নিজেই উচ্চস্বরে বলুন 'প্রশান্তি' নিজেকে প্রশান্তিতে ছেয়ে ফেলুন যতবার নিশ্বাস ফেলবেন ততবার। এভাবে ক্লাইন্টকে ২-৩ মিনিট করতে হবে। উচ্চস্বরে ৪-৫ বার 'প্রশান্তি' বলার পর নিজেকে নিয়ন্ত্রণ নিতে বলতে হবে। দৈনিক এই ব্যায়াম অন্তত দু'বার করতে হবে। নিরিবিলি শান্তভাবে রুমে শিথীল হতে ২০-৩০ মিনিট সময় প্রয়োজন হয়।

নিরিবিলি শান্তভাবে রুমে শিথীল হতে ২০-৩০ মিনিট সময় প্রয়োজন হয়

যখন শরীর পূর্ণ রিলাক্স অবস্থায় চলে আসে তখন পূর্বের কোন শিথীল দৃশ্য বা প্রশান্তিকরনের স্মৃতি চিত্র মানসপটে আনয়ন করতে হবে। এ অবস্থায় দুই-তিন মিনিট চলার পর এক মিনিট বিরতি দিতে হবে যাতে ঐসময় মনে পরিপূর্ণ প্রশান্তি ভাব অনুভব করতে পারেন। কয়েকবার নিঃশ্বাস নিন এবং অনুরূপভাবে প্রশ্বাস ত্যাগ করুন। ধীরে ধীরে শরীরকে ঢিলা ও ভার করুন নিজে নিজে। কয়েকবার গভীর ভাবে শ্বাস নিয়ে নিঃশ্বাস ধরে রাখুন। এর কিছুক্ষন পর প্রশ্বাসের সমস্ত বাতাস বের করবেন এবং মনে মনে ভাবুন সব টেনশন প্রশ্বাসের সাথে শরীর মন থেকে বেরিয়ে যাচ্ছে। সাথে সাথে শরীরটা রিলাক্স হচ্ছে।

পরিশেষে বলা যায়, শিথিলকরণের ফলে আপনার সমস্যা সমাধানে সহায়তা করে মনের অনুভূতিকে করে আরামদায়ক ও প্রশান্তিময়। জীবনকে করে সুখ ও শান্তিময়।

ডাঃ মহাদেব চন্দ্র মন্ডল, সহকারী অধ্যাপক (সাইকিয়াট্রি), এনআইএমএইচ,শেরেবাংলানগর, ঢাকা