

## הרפיה מתקדמת (progressive relaxation)

השיטה הראשונה נוצרה ב-1938 על ידי פסיכולוג בשם ג'קובסון והיא מבוססת על כוונן והרפיה מתוכננים של שרירים שונים בגוף, מלמעלה ועד למטה. במרוצת הזמן פותחו טכניקות שונות להשגת הרגיעה מתוך כוונה לקצר את התרגילים הארוכים המאפיינים את מתודת ג'קובסון. מן הראוי לציין כי הרגיעה השרירית יפה לכל סוג של טיפול או הרגעות כללית שעת ממתח בחיי יום יום. השיטה שתוצג להלן מדגישה את השגת הרגיעה על ידי אימון הפרט במתיחת השרירים המרכזיים והרפיתם באורח הדרגתי. בשיטה זו מושגת רגיעה שרירית משמעותית בארבע עד שש פגישות בנות 25-30 דקות כל אחת, אשר בסימן יוכל הפרט להגיע לרגיעה עמוקה תוך רגעים ספורים.

לצורך האימון רצוי שהפרט ישב על כורסא נוחה (או ישכב על ספה) בה יוכל לתמוך ידיו על המשענת שלצידה ולהשעין ראשו על גב הכורסא. הפרט יושב על הכורסא כשרגליו פשוטות לפניו ועינו עצומות. להלן תוגנה קבוצות השרירים ואזורי הגוף אשר יופעלו. הקבוצות מופיעות על פי סדר הפעלתן, תוך ציון הדרך להשגת המתיחה וההרפיה.

כף היד השמאלית - קימוץ כף היד בצורת אגרוף ואחר כך הרפית האצבעות.

כף היד הימנית - כ"ל.

זרוע יד שמאל - הרמת כף היד כלפי מעלה, כשהאצבעות מזדקרות לכיוון התקרה. החזרת כף היד למקומה.

זרוע יד ימין - כ"ל.

שתי הידיים כאחד - הרמת הידיים עד אזור המרפק ונגיעה בכתפיים באמצעות אצבעות הידיים.

החזרת הידיים לתנוחה על משענת הכורסא.

הכתפיים - הגבהת הכתפיים מעלה, כאילו מתוך מטרה לגעת באוזניים, ואחר כך החזרתן למקומן.

המצח - קימוט המצח והרפיייתו.

עיניים - עצימת העיניים בחוזקה ואחר כך שחרור איטי עד להחזרתן למצב של סגירה קלה.

הלשון - הצמדת הלשון בחוזקה לחיך העליונה ואחר כך הרפיה.

שפתיים - לחיצת שפתיים אחת לרעותה והרפיתן.

העורף - לחיצת קדקוד הראש אחורנית אל המשענת האחורית של הכסא והחזרת הראש למקומו הטבעי.

הצוואר - כיפוף הראש קדימה תוך לחיצת הסנטר א החזה והחזרת הראש למקומו הטבעי.

אזור הגב - הבלטת החזה והבטן כלפי חוץ וחזרה למקום הטבעי.

אזור החזה והבטן - נשימה עמוקה, השארת האוויר בריאות לזמן מה ואחר כך נשיפה.

בטן - כיווץ שרירי הבטן הקדמיים בחוזקה והרפיה.

ירכיים - הרמת שתי הרגלים לגובה מועט מעל הרצפה, יישורן ומתיחתן. הפריה והחזרת הרגלים למקומן.

כף הרגל - הרמת בהוני אצבעות הרגלים כלפי מעלה והרפיתן. לאחר מכן קפל שאר אצבעות כף הרגל כלפי מטה

אל סוליות הנעלים והרפיתן.

על מנת להגיע לרגיעה שרירית, יספיק תרגול של כל קבוצת שרירים פעמיים. אולם, אם יתקל היחיד בקשיים מיוחדים באמון קבוצת שרירים מסוימת, יש להתרכז בה ולתרגל אותה מספר רב יותר של פעמים. בשעת האימון, מן הראוי להקדיש תשומת לב מיוחדת לקבוצות השרירים באזורי הפנים, מאחר והרבה מן המתיחויות והתגובות הרגשיות החריפות קשורות בהן. כמו כן, הניסיון מלמד שהשגת רגיעה עמוקה של שרירי הפנים והראש, יוצרת לעתים הכללה ומאפשרת הרגעת מהירה יותר בשאר חלקי הגוף.

תפקיד המטפל יהיה: להנחות מידי פעם את הפרט להפעלה של קבוצה שרירית מסוימת, לבצע עמה תרגיל של מתח שרירי והרפיה, ולהפנות תשומת לבו לתחושות השונות המתלוות למצבים אלו. במהלך התרגולים כדאי לשלב מדי פעם סוגסטיית של כובד, חום ותחושות נעימות אחרות המתלוות להפריה השרירית. כן יקפיד המטפל לתת את ההנחיות בקול שקטו ונמוך על מנת להגביר את האפקט של רגיעה וסוגסטייה. בכל צורה של אימון ברגיעה שרירית, רצוי שבין פגישה אחת לשנייה יקיים הפרט בביתו תרגילי הרגיעה במשך כחמש עשרה דקות ביום. להלן, לשם הדגמה, מובא קטע אופייני מתוך תהליך אימון הפרט ברגיעה השרירית:

"...עתה נתרכז בכתפיים. מבלי להזיז את גופך, הרם את הכתפיים גבוה גבוה, כאילו רצית לגעת באוזניך. אל תניע ראשך (הפסקה של 5-5 שניות). השאר את כתפיק במצב זה והרגש את המתחים שנוצרים בכתפיים, בצוואר ובעורף. שים לב למתח (הפסקה של 5-5 שניות), ועתה הרפה. הרפה ואפשר לכתפיק ליפול חזרה. אתה יכול לחוש בהקלה שחלה במצב השרירים. (הפסקה קלה). נעשה זאת שנית. הרם כתפיק מעלה מעלה, עד גובה הפנים. השאר במצב זה. שים לב למתח השרירי (הפסקה של 10-10 שניות) והרפה. תן לכתפיק לנוח בחופשיות וחוש את מצבי הרגיעה הנעימים המתלווים לכך והמתפשטים לכל אזור כתפיים (הפסקה קלה). עכשיו קמט את מצחך. קמט היטב. תוכל לעשות זאת על ידי הרמת הגבות מעלה מעלה. המשך לקמט בחוזקה. שים לב למתחים הרבים הנוצרים בסביבות העיניים והמצח. (הפסקה קלה). ועתה הרפה. הרפה שרירים אלה לגמרי ועמוד על הנעימות הבאה על השרירים (הפסקה קלה). ושוב קמט את מצחך. עמוד על המתחים השונים (הפסקה קלה). ושוב קמט את מצחך. עמוד על המתחים השונים (הפסקה קלה) והרפה. שחרר כל מתח. שים לב להבדל בין מצבי המתח והתחושות הנעימות של מצב הרגיעה השרירית..."

תוך מתן ההנחיות לרגיעה, כדאי להשתמש בעקביות במלה "הרפה", אשר תהייה סימן אסוציאטיבי קבוע במשך כל הטיפול, הקשור לפעולת הרגיעה הגופנית. לעתים, על ידי ביצוע נכון של כל תרגילי הרגיעה השרירית, ובעיקר באם המטפל יוסיף סוגסטיית רלבנטיות של תחושות כובד, חום, נעימות וכו', עשוי הפרט להגיע בתום האימון להיפנחה קלה.