**ПРОГРЕССИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ**

Напряжение в теле — неизбежное побочное явление тревоги. Страх, постоянно присутствующий в сознании, посылает телу сообщения, требующие постоянной готовности отреагировать на опасность. Из-за этого возникает возбуждение разного рода: мышечное напряжение, учащенное сердцебиение, повышенное кровяное давление, боли, сжимание челюстей, потливость, дрожание, поверхностное дыхание — вплоть до утомления. Эти реакции не просто неприятны сами по себе, они только усиливают тревогу, замыкая порочный круг.

**Релаксация «напряжение — расслабление»**

Это последовательность релаксационных техник, применяющихся к различным группам мышц. Ее главная цель — помочь вам прочувствовать разницу между напряжением и расслаблением в теле. Начинать упражнение можно либо сидя в удобном кресле, либо лежа на диване или кровати. Глубоко дышите в течение нескольких минут. Потом напрягите каждую группу мышц в описанной ниже последовательности. Сохраняйте напряжение в течение пяти секунд, потом расслабляйте мышцы:

1. Предплечья: сожмите кулак и согните кисть; расслабьте руку.

2. Плечо: надавите локтем на корпус; расслабьте руку.

3. Икры: вытяните ногу, потяните ступню на себя; расслабьте ногу.

4. Бедра: сильно сожмите ноги; расслабьтесь.

5. Живот: напрягите мышцы и втяните живот; расслабьтесь.

6. Грудная клетка: сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10 секунд; выдохните и расслабьтесь.

7. Плечевой пояс: поднимите плечи к ушам; расслабьтесь.

8. Шея: наклоните голову назад и задержитесь в таком положении; расслабьтесь.

9. Губы: сожмите губы, не сжимая зубы; расслабьтесь.

10. Глаза: зажмурьтесь; расслабьте мышцы лица.

11. Брови: сморщите брови; расслабьте мышцы лица.

12. Лоб: поднимите брови; расслабьте мышцы лица.

После этого в течение нескольких минут глубоко дышите. Потом повторите выполнение упражнений в той же последовательности. Держите каждую группу мышц в напряженном состоянии в течение пяти секунд, а потом, расслабляя каждую часть тела, тихо говорите себе: «Расслабься». Переходя к каждой мышечной группе, делайте паузу на 15-20 секунд.

Во время выполнения упражнения:

1) обращайте внимание на разницу между ощущением напряжения и расслабления в теле;

2) прочувствуйте, как каждая группа мышц становится более расслабленной, мягкой и «прогретой»;

3) старайтесь легко дышать. Следующее упражнение направлено на восстановление связи между дыханием и расслаблением. Закройте глаза и, продолжая сидеть или лежать в удобном положении, медленно посчитайте от пяти до одного. Если это возможно, постарайтесь сделать так, чтобы каждый счет совпадал с выдохом. В промежутках по несколько раз вдыхайте и выдыхайте. Внимательно следите:

1) как расслабление распространяется от макушки по лицу и шее;

2) как оно спускается вниз по плечам, рукам, туловищу;

3) как оно опускается вниз по ногам;

4) как оно распространяется по всему телу и становится все глубже.

Повторите это столько раз, сколько посчитаете нужным. Скоординируйте процесс с дыханием. Вдыхая, фокусируйтесь на определенной части тела; выдыхая, тихо повторяйте «Расслабься...» на каждом выдохе. Выполняйте упражнение в течение нескольких минут. В завершение начните счет в обратную сторону, от одного до пяти; на счет пять откройте глаза. С каждым счетом все больше возвращайтесь в обычное состояние, сохраняя расслабленность. Да, быть одновременно расслабленным и готовым к действию возможно. Тренируйтесь до тех пор, пока не освоитесь в этом состоянии.

Проделывайте указанные упражнения дважды в день. Очень важно выполнять их регулярно. Сначала нужно выполнять их только в спокойной обстановке. Со временем, когда вы привыкнете и освоитесь, их можно будет использовать, чтобы расслабиться в моменты напряжения и возбуждения.

**Релаксация «только расслабление»**

Когда вы освоите предыдущую технику, можете попробовать достигнуть тех же результатов, минуя стадию напряжения. Фокусируйтесь на каждой группе мышц в описанном выше порядке. Расслабляйте каждую из них по 30-45 секунд. Постарайтесь думать о чем-то приятном или вообще ни о чем не думать. Как только одна группа мышц полностью расслабится, переходите к следующей. Если расслабить какие-то мышцы не удается, воспользуйтесь техникой «напряжения — расслабления». Когда полностью расслабитесь, завершите релаксацию дыхательным упражнением, считая от пяти до одного и повторяя слово «Расслабься...» на выдохе, после чего завершите упражнение счетом в обратном порядке.

**Релаксация «по сигналу»**

Это финальная фаза упражнений. Выполняйте упражнение «только расслабление» до тех пор, пока не почувствуете полную релаксацию. Сделайте несколько глубоких вдохов, на выдохе тихо повторяя слово «Расслабься...», поищите сохранившееся в теле напряжение. Эту схему действий вы можете применять в повседневной жизни. Каждый раз, когда почувствуете напряжение (в пробке, в результате неприятного опыта), тихое повторение слова «Расслабься...» станет для вашего тела сигналом к расслаблению. Тренируйте расслабление «по условному сигналу» по 10-15 раз в день, если получится — даже чаще, в разных условиях. Некоторые условные сигналы могут стать для вас привычными: расслабляйтесь, взглянув на часы, остановившись на красный сигнал светофора или когда зазвонит телефон. Может быть полезно расклеить маленькие разноцветные точки по квартире или своему рабочему месту (на зеркало, на лампу над столом, телефонную трубку и т. п.), чтобы они напоминали вам: нужно расслабиться. Это станет хорошим дополнением к упражнениям по преодолению тревоги. Увидев условный знак, подумайте: «Расслабься». Выдыхая, подумайте: «Расслабься»

*Материал взят из книги Роберт Лихи «Свобода от тревоги»*