

## Практика прогрессивной мышечной релаксации

Занимайтесь минимум 20 минут в день, а лучше два раза в день в одно и то же время по 20 минут в тихом месте, где вас никто не потревожит.

Лучшее время – после пробуждения и перед сном.

Заниматься лучше всего на пустой желудок.

Лучшее положение – лежа или в кресле с удобным подголовником.

Напрягаем мышцы 7-10 секунд, а затем в течение 15-20 секунд расслабляем и переходим к следующей мышечной группе.

1. Сделайте 3 глубоких вдоха животом, каждый раз медленно выдыхая. При выдохе представьте, что напряжение во всём теле начинает исчезать.
2. Сожмите кулаки. Подержите их 7-10 секунд, а затем резко расслабьте на 15-20 секунд. *В дальнейшем используйте такие интервалы времени для остальных мышечных групп. **Мышцы важно расслаблять резко!***
3. Напрягите бицепсы, согнув руки в локтях и приблизив их к плечам, как будто вы показываете мускулы. Подержите их так, а потом расслабьте.
4. Напрягите трицепсы, для этого вытяните руки вперед и выпрямите локти. Подержите их так, а потом расслабьте.
5. Напрягите мышцы лба, подняв брови как можно выше. Зафиксируйте их в таком положении, а потом расслабьте. Представьте, как по мере расслабления мышцы лба разглаживаются и размягчаются.
6. Напрягите мышцы вокруг глаз, закрыв глаза и плотно сжимая веки. Подержите их так, а потом расслабьте. Представьте ощущение глубокого расслабления, распространяющегося по всей области глаз.
7. Напрягите нижнюю челюсть, открыв рот очень широко. Подержите его так, а потом расслабьте. Губы должны быть разомкнуты, а рот раскрыт.
8. Напрягите мышцы задней части шеи, потянув голову назад, будто хотите прикоснуться головой к спине. Сосредоточьтесь только на напряжении мышц шеи. Подержите их так, а потом расслабьте.
9. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и почувствуйте вес головы, погружая ее в поверхность, на которой она сейчас находится (подушка или подголовник).
10. Напрягите плечи, высоко подняв их, будто хотите дотронуться до ушей. Подержите их так, а потом расслабьте.
11. Напрягите мышцы вокруг лопаток, для этого отведите обе лопатки сзади, будто бы пытаясь их соединить между собой. Подержите их так, а потом расслабьте. *(рекомендуется повторить цикл этого упражнения дважды из-за особого напряжения этой мышечной группы).*
12. Напрягите мышцы груди, сделав глубокий вдох. Подержите их, а потом расслабьте. Представьте, что с выдохом из груди уходит избыточное напряжение.
13. Напрягите мышцы живота, втянув живот. Подержите их так, а потом расслабьте. Вообразите волну расслабления, распространяющуюся по животу.
14. Напрягите нижнюю часть спины, изогнув её. Подержите её, а потом расслабьте.
15. Напрягите ягодицы, сжав их вместе. Подержите их так, а потом расслабьте. Представьте, что мышцы таза ослабли и обмякли.

16. Сожмите мышцы бёдер. Вам придется напрягать мышцы таза вместе с мышцами бёдер, так как эти мышцы прикрепляются к тазу. Задержитесь в этом положении, а затем расслабьтесь. Представьте, что мышцы бёдер разглаживаются и полностью расслабляются.
17. Напрягите икроножные мышцы, потянув пальцы ног к себе. Задержитесь в таком положении, а потом расслабьтесь.
18. Напрягите ступни, загибая пальцы ног по направлению вниз. Задержитесь в этом положении, а потом расслабьтесь.
19. Мысленно посмотрите, не осталось ли где-нибудь в теле остаточное мышечное напряжение. Если какая-то область всё же осталась, повторите один или два цикла напряжения-расслабления для этой группы мышц.
20. Теперь представьте волну расслабления, медленно распространяющуюся по всему телу, начиная с головы и постепенно проникающую в каждую группу мышц, вплоть до пальцев ног.

### **Безмятежная сцена**

После завершения прогрессивной мышечной релаксации полезно визуализировать себя в безмятежной обстановке. Это дает общее чувство расслабления. Важно визуализировать сцену достаточно подробно, чтобы она полностью поглощала ваше внимание.

Погружение в безмятежную обстановку усиливает состояние расслабления, уменьшает мышечное напряжение, замедляется сердцебиение, углубляется дыхание, разогреваются руки и ноги. Этот метод является легкой формой самогипноза.

В качестве примера можно использовать следующие варианты:

#### **Лес**

Вы уютно устроились в спальном мешке. Лучи утреннего солнца пробиваются через деревья. Вы чувствуете, как солнце начинает согревать ваше лицо. Рассвет окрашивает простирающееся над вами небо в нежные розовые и оранжевые цвета. Вы чувствуете свежий сосновый аромат окружающего леса. Вы слышите звук стремительного горного ручья. Прохладный утренний воздух освежает и бодрит. Вы чувствуете себя в безопасности, вам очень уютно и комфортно.

#### **Пляж**

Вы идете по красивому пустынному пляжу. Вы идете босиком по берегу моря и чувствуете твердый белый песок под ногами. Вы слышите звук прибоя, как волны ударяются и растекаются. Этот звук расслабляет вас всё больше и больше. Вы любуетесь чудесным изумрудно-голубым цветом моря и белыми гребнями волн. Рядом с горизонтом вы видите плавно скользящую яхту. Звук волн, разбивающихся о берег, убаюкивает вас, и вы расслабляетесь всё больше и больше. Вы вдыхаете свежий соленый запах моря. Ваша кожа чувствует приятное тепло солнца. Вы ощущаете легкое дуновение ветерка на щеках и как он ерошит вам волосы. Наблюдая всю сцену, вы чувствуете безмятежный покой.