

# **Прогрессивная мышечная релаксация**

**Для начала сделай три глубоких вдоха животом, каждый раз медленно выдыхая.**

**Представь, что напряжение во всём теле начинает исчезать.**

**Сожми кулаки.**

Подержи их так в сильном напряжении 10 секунд.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Теперь расслабь мышцы в течение 15 секунд.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

**Согни руки в локтях и приблизив их к плечам, как будто ты показываешь мускулы.**

Подержи их так в сильном напряжении 10 секунд.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Теперь расслабь мышцы в течение 15 секунд.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

**Вытяни руки вверх в сторону потолка**

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Теперь расслабь мышцы в течение 15 секунд.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

**Напряги мышцы лба, подняв брови как можно выше**

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Теперь расслабь мышцы в течение 15 секунд и представь, как по мере расслабления мышцы лба разглаживаются и размягчаются.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

**Закрой глаза и плотно сожми веки**

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Теперь расслабь мышцы в течение 15 секунд и представь ощущение глубокого расслабления всей области глаз.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

### **Широко открой рот**

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Теперь расслабь мышцы в течение 15 секунд.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

### **Потяни голову назад, будто хочешь прикоснуться затылком к спине**

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Теперь расслабь мышцы в течение 15 секунд.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

### **Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов, почувствуй вес головы, погружая её в поверхность.**

### **Высоко подними плечи, будто собираешься дотянуться ими до ушей.**

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Теперь расслабь мышцы в течение 15 секунд.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

### **Соедини лопатки между собой**

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Теперь расслабь мышцы в течение 15 секунд.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

### **Напряги мышц груди, сделав глубокий вдох**

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Теперь расслабь мышцы в течение 15 секунд и представь волну расслабления, распространяющуюся по животу.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

### **Напряги поясницу**

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Теперь расслабь мышцы в течение 15 секунд.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

### **Напряги ягодицы, сжав их вместе**

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Теперь расслабь мышцы в течение 15 секунд и представь как мышцы таза ослабли и обмякли.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

### **Сожми мышцы бёдер**

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Теперь расслабь мышцы в течение 15 секунд и представь как они разглаживаются и полностью расслабляются.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

### **Потяни пальцы ног к себе**

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Теперь расслабь мышцы в течение 15 секунд.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

### **Потяни пальцы ног от себя**

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Теперь расслабь мышцы в течение 15 секунд.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

**На этом всё. Представь себе волну расслабления, медленно распространяющуюся по всему телу, начиная с головы и постепенно проникающую в каждую группу мышц, вплоть до пальцев ног.**