

Мышечная Релаксация, Шаг за Шагом

Если вы решили практиковать **мышечную релаксацию**, начните в спокойном месте, чтобы избежать отвлечения, и убедитесь, что у вас достаточно времени. По мере того, как ваш навык будет расти, вы сможете практиковать в различных местах и сможете эффективно достигать расслабления тогда, когда вам будет необходимо.

Помните, что эффективность повышается по мере практики. Если возникают оценочные суждения, замечайте и отпускайте их, возвращаясь к практике. Если у вас возникает тревога, попробуйте сфокусироваться на управляемом дыхании (например, 5 секунд вдох и 7 секунд выдох, либо тот темп, который вы уже определили для себя в упражнении на управляемое дыхание). Подышите немного «животом», после чего можете вернуться к упражнениям на релаксацию.

Теперь, когда вы готовы начать ...

1. Займите удобное положение, в котором вы сможете расслабиться. Ослабьте натяжение одежды, распустите ремни и шнуровки. Лягте или сядьте, убедитесь, что ваши конечности не перекрещены и вы не опираетесь на отдельные части тела.
2. В каждой из нижеперечисленных областей поочередно напрягите мышцы. Сосредоточьтесь на ощущении плотности и напряжения в этой области. Сохраняйте напряжение, одновременно вдыхая 5-6 секунд, после чего отпустите напряжение и выдохните.
3. Отпуская напряжение, очень медленно произнесите в уме: «Расслабься».
4. Обратите внимание на изменения в физических ощущениях при расслаблении. Задержитесь на 10-15 секунд и затем переходите к следующей мышечной группе.

Вначале сделайте упражнение с каждой из 16 мышечных групп. Когда вы освоите это, попрактикуйтесь со средними группами мышц, а затем с крупными группами (1-3, 4-8, 9-11, 12-16).

Когда вы освоите это, попрактикуйтесь, напрягая всё тело целиком.

Когда вы напрягаете всё тело целиком, вы как робот – тело жёсткое, ничего не двигается.

Когда вы расслабляете всё тело целиком, вы как тряпичная кукла – все мышцы опадают.

Когда вы сможете расслабить все свои мышцы, практикуйте 3-4 раза в день, пока не сможете без усилий быстро расслабить всё тело.

Сочетая выдох и слово «расслабься» с расслаблением мышц, вы со временем приучите организм расслабляться просто при выдохе и произнесении этого слова в уме (сформируется условный рефлекс).

Крупные
Средние
Малые

1. **Кисти рук и запястья:** Сожмите кулаки обеих рук и потяните кулаки на себя к запястьям.
2. **Предплечья и плечи:** Сожмите кулаки и согните оба локтя, касаясь плеч.
3. **Плечи:** Подтяните оба плеча к ушам.
4. **Лоб:** Сведите брови вместе, нахмутив лоб.
5. **Глаза:** Плотно зажмурьтесь.
6. **Нос и скулы:** Наморщите нос, оскальте зубы.
7. **Губы и нижняя часть лица:** плотно сожмите губы, подтяните уголки рта к ушам.
8. **Рот и язык:** Сожмите зубы, нажмите языком на нёбо.
9. **Шея:** откиньте голову назад или прижмите подбородок к груди.
10. **Грудная клетка:** Наберите полную грудь воздуха и задержке дыхание.
11. **Спина:** Выгните спину дугой, притягивая лопатки друг к другу («ласточка»).
12. **Живот:** Втяните живот, прижимая его к позвоночнику.
13. **Ягодицы:** Прижмите ягодицы друг к другу.
14. **Передняя поверхность бёдер и голеней:** Выпрямите колени, натяните носки на себя.
15. **Икры:** Выпрямите колени, натяните носки от себя.
16. **Лодыжки:** Выпрямите колени, сведите большие пальцы ног, пятки наружу, большие пальцы ног прижаты к подошве.

Помните: Мышечная релаксация – это навык. Нужно время, чтобы его освоить.