

Простой способ расслабиться

[Статьи](#) / [Прочее](#)

Методика прогрессирующей мышечной релаксации по Джекобсону

Значительная часть мышечного напряжения является приобретенной и с помощью регулярной тренировки определенных упражнений от него можно избавиться.

Релаксация - это навык, который можно выработать и использовать для преодоления психоэмоциональных проблем.

Основы тренинга релаксации еще в 1929 году описал в своей книге "Прогрессирующая релаксация" Эдмунд Джекобсон. Он, опираясь на результаты экспериментов, доказал, что эмоциональные реакции выплескиваются в тело в виде мышечного напряжения. Чем сильнее эмоциональное напряжение, тем более выражено напряжение скелетной мускулатуры. Эта реакция обусловлена наличием, так называемых, кортико-мышечных связей. Избыточное напряжение коры головного мозга приводит к немедленной реакции возбуждения мышц. Есть и обратная связь - расслабленные мышцы формируют условия для торможения деятельности клеток коры головного мозга.

Предлагаемая вашему вниманию модификация данного метода добивается состояния расслабления через напряжение, используя переутомление (создаваемое за счет быстрого и интенсивного статического мышечного напряжения) и последующее естественное физиологическое расслабление мышц.

Тренинг релаксации:

Все упражнения делаются по единому принципу:
Вы считаете про себя или вслух - "раз-два-три-четыре", при этом постепенно напрягая соответствующие мышцы. На счёт "четыре" мышцы максимально напряжены.
На следующие четыре счёта ("раз-два-три-четыре") вы удерживаете максимальное напряжение в мышцах и стараетесь напрячь их ещё сильнее. Можно использовать воображение. Например, если вы сжимаете кулак, на этой стадии вы представляете, что вам нужно раздавить шарик. На счёт четыре вы резко прекращаете напряжение, например, "бросив" руку.
На следующей стадии вы просто прислушиваетесь к ощущениям в руке, возможно, чувствуете покалывание, дрожь, биение крови. При этом также считаете "раз-два-три-четыре".
Последняя стадия - на счёт "раз-два-три-четыре" вы представляете образы расслабления в тех мышцах, с которыми в данный момент работаете. Это может быть манная каша, тёплый мёд, варёные макароны, всё что придёт вам в голову.
Считая, не фиксируйте внимание на счёте. Считайте в своём ритме, не спеша, как вам удобно. Третья и четвёртая стадия могут быть объединены при недостатке времени.

Последовательность работы с мышцами такова. Каждое упражнение делается по два раза. Упражнения делаются перекрёстно, т.е. "левое плечо - правое плечо", "левое предплечье - правое предплечье".

1) Начнём с мышц рук и плечевого пояса. напряжение достигается максимальным поднятием плеча.

2) поднимаете ладонь к плечу (напрягаете бицепс, как культурист).

3) Теперь задействуем мышцы предплечья. Предплечьем называется часть руки, расположенная между лучезапястным и локтевым суставами. Чтобы качественно напрячь мышцы предплечий согните руку в лучезапястном суставе, максимально приближая кулаки к внутренним частям предплечий.

4) То же самое - к тыльной стороне предплечья

II) Мышцы ног

1) пальцы на ногах сжимаются как бы в кулак

2) носок ноги тянется максимально вверх

3) носок ноги тянется вперёд

III) Дыхание

На первые "раз-два-три-четыре" - вдох

На вторые "раз-два-три-четыре" - пауза

На третий счёт "раз-два-три-четыре" - выдох

На четвёртые "раз-два-три-четыре" - пауза

IV) Шея - дополнительно, в случае трудностей с расслаблением мышц шеи.

1) голова откинута назад

2) голова наклонена вперёд

V) Лицо

1) максимально поднимаете брови ("удивление")

2) максимально поднимаете крылья носа ("отвращение")

3) максимальное растяжение губ ("улыбка")

4) сжатие челюстей

5) зажмуривание

После этого делаете упражнений для лица 2,3,4,5 одновременно.

В конце можно также сделать все перечисленные упражнения "волной" - постепенно напрягай все группы мышц.

Если вы чувствуете оставшееся напряжение в какой-то группе мышц - повторите упражнения для этой группы.

Упражнения можно делать перед сном, или в ситуации, когда необходимо снять психоэмоциональное напряжение. После длительного применения данного комплекса для достижения расслабления бывает достаточно напряжение одной группы мышц - например кулаков.