

Техніка «Дихання з прогресивним розслабленням м'язів»

Техніка «Дихання з прогресивним розслабленням м'язів» поєднує глибоке дихання з почерговим напруженням і розслабленням основних груп м'язів (від обличчя до ніг). Цей метод знижує тривожність та стрес, знімаючи фізичне напруження через усвідомлене відчуття розслаблення після напруги.

Алгоритм дій:

1. Знайдіть спокійне місце, сядьте або ляжте.
2. Закрийте очі.
3. Повільно вдихайте, рахуючи до 5 і напружуючи м'язи обличчя (сильно примружтеся, насуптеся, зморщіть ніс, стисніть щелепи).
4. Видихайте, рахуючи до 10 і різко розслабляйте м'язи обличчя.
5. Повільно вдихайте, рахуючи до 5 і напружуючи м'язи шиї та плечей (підніміть плечі до вух, нахиліть підборіддя до грудей).
6. Видихайте, рахуючи до 10 і різко розслабляйте м'язи шиї та плечей.
7. Повільно вдихайте, рахуючи до 5, зведіть лопатки напружте м'язи спини та грудної клітки.
8. Видихайте, рахуючи до 10 і різко розслабляйте м'язи спини та грудної клітки.
9. Повільно вдихайте, рахуючи до 5 і напружуючи черевний прес.
10. Видихайте, рахуючи до 10 і різко розслабляйте черевний прес.
11. Повільно вдихайте, рахуючи до 5 і напружуючи м'язи нижніх кінцівок.
12. Видихайте, рахуючи до 10 і різко розслабляйте м'язи нижніх кінцівок.

Рекомендовано регулярну практику (10-15 хвилин), що допомагає краще керувати стресом.