

Прогрессирующая мышечная релаксация

Устройтесь как можно удобнее и закройте глаза.

Сделайте несколько глубоких вдохов. Обратите внимание на звуки, которые доносятся снаружи. Может быть Вы слышите шум транспорта, может быть кричат птицы, может быть слышен шум каких-то работ или кто-то разговаривает за дверью. Послушайте все звуки доносящиеся снаружи. Отметьте также все звуки, источник которых в этой комнате: может быть тикают часы, может быть шумит вода в батареях... Послушайте все звуки и отвлекитесь от них.

Сфокусируйтесь на своем дыхании. Скажите себе: *«Дыхание и расслабление – единственные вещи, о которых нужно думать именно сейчас»*.

Все прочее, о чем Вы беспокоитесь или должны были сделать сегодня, может подождать, пока Вы не закончите. Пусть это время будет Вашим. Разрешите себе уделить время расслаблению, приятному переживанию чувства расслабленности.

Первая группа мышц, над которой Вы будете работать – это мышцы кистей и предплечий. Сожмите кулаки как можно плотнее и одновременно поворачивайте их так, чтобы возникло напряжение в кистях и предплечьях. Еще немного усильте напряжение и расслабьте сразу и кисть и предплечье. Дайте напряжению уйти. Отметьте разницу между чувством расслабленности и тем напряжением, которое было до этого. Сфокусируйтесь на этом различии. Сделайте глубокий вдох.

Затем следуют мышцы, расположенные в верхней части рук. Вдавите локти в спинку стула так, чтобы ощутить напряжение в этих мышцах. Сфокусируйтесь на напряжении в верхней части рук. Усильте немного это напряжение и резко расслабьте руки. Отметьте разницу между ощущением расслабленности, которое Вы испытываете сейчас, и ощущением напряжения, которое Вы чувствовали чуть раньше. Сфокусируйтесь на этом различии. Глубоко вдохните. Ощутите, насколько расслабленными стали сейчас Ваши руки и кисти.

Следующей группой будут мышцы лица. Это область, в которой накапливается огромное напряжение, вызванное стрессом. Мышцы лица можно разделить на три группы.

Лучше начать с области лба. Держа глаза закрытыми, как можно выше поднимите брови. Ощутите полосу напряжения, охватывающую лобную область. Сосредоточьтесь на этом напряжении – напряжении, которое может вызываться стрессом. Еще немного усильте это напряжение и быстро расслабьте брови. Отметьте разницу между ощущением расслабленности, которое Вы испытываете теперь и чувством напряжения, которое Вы

вызывали несколькими секундами раньше. Сфокусируйтесь на этом различии.

Сейчас займемся областью лба и носа. Крепко зажмурьте глаза, одновременно наморщивая и подтягивая к ним нос. Сосредоточьте свое внимание на напряжении вокруг глаз, носа и в щеках. Почувствуйте это напряжение. Теперь немного усильте его и разом расслабьте все лицо. Ощутите разницу между расслаблением, которое Вы испытываете сейчас и недавним чувством напряжения. Сфокусируйтесь на этом различии.

Теперь обратимся к третьей области – к рту. Сжав челюсти, постарайтесь опустить уголки рта, чтобы получить перевернутую клоунскую улыбку. Сфокусируйтесь на возникшем ощущении. Еще усильте возникшее напряжение и снова разом расслабьте все лицо. Отметьте разницу между возникшим чувством расслабленности и бывшим напряжением. Сфокусируйтесь на этом различии. Несколько раз глубоко вдохните, чувствуя, как с каждым выдохом уходит напряжение в области рта. Глубоко дышите до тех пор, пока мышцы не расслабятся полностью. Насладитесь этим чувством расслабленности.

Теперь Вам предстоит поработать над областью шеи и плеч. В этой зоне концентрируется избыток напряжения, обусловленного стрессом. Опустите подбородок так, чтобы он почти касался груди. Почувствуйте напряжение, которое Вы вызвали в шее. Сфокусируйтесь на этом напряжении, немного усильте его, и резко расслабьте шею, освободите ее. Отметьте разницу между ощущением расслабленности, которое Вы испытываете сейчас и чувством напряжения, которое Вы вызывали несколькими секундами раньше. Сфокусируйтесь на этом различии. Вдохните очень глубоко и очень медленно и с каждым выдохом избавляйтесь от напряжения в плечах. Когда все напряжение уйдет, дайте плечам опуститься.

Следующей зоной является срединная часть туловища. Глубоко вдохнув, отведите плечи назад, пытаясь свести лопатки, и одновременно прогнитесь. Вы почувствуете напряжение в области живота и груди, вызванное задержкой дыхания, а также напряжение в верхней и нижней частях спины, которое вызвано сведением лопаток и прогибом спины. Оставаясь в этом положении, отметьте, каким ощущается напряжение. Немного усильте это напряжение и медленно выдохните, давая напряжению вытечь из вас по мере релаксации. Отметьте разницу между ощущением релаксации и чувством напряжения, которое Вы вызывали в этой области всего несколько секунд назад. Дыша очень медленно и глубоко, отметьте и запомните разницу между этими двумя ощущениями. Сфокусируйтесь на этой разнице.

Две последние группы относятся к мышцам ног. Сначала поднимите ноги перед собой, оторвав их от пола. Теперь, не меняя положения ног, вытяните пальцы по направлению к полу. Почувствуйте напряжение, которое возникло в ногах от пальцев до бедер. Сфокусируйтесь на этом напряжении. Теперь

немного усильте напряжение и расслабьте ноги, дайте им мягко упасть на пол. Ощутите расслабленность в ногах. Отметьте и запомните, на что похоже это чувство.

Снова поднимите ноги и удерживайте их перед собой. На этот раз тяните стопу на себя так, чтобы пальцы смотрели в потолок. Ощутите напряжение, которое появилось в ногах от пальцев до бедер. Усильте возникшее напряжение и расслабьте ноги, дайте им мягко упасть на пол. Отметьте разницу между чувством расслабленности, которое вы испытываете в ногах теперь и чувством напряжения, которое Вы ощущали всего несколько секунд назад. Сфокусируйтесь на этом различии. Дышите очень глубоко и очень медленно. Дайте ощущению релаксации пропитать мышцы ваших ног и распространиться на мускулы всего тела.

В течение нескольких секунд продолжайте держать глаза закрытыми и сфокусируйтесь на ощущениях в мышцах. Мысленно ощупайте свои мышцы и проверьте, не остались ли какие-то из них напряженными. Если Вы заметите какое-либо напряжение, сосредоточьтесь на этой зоне, приказывая мышцам расслабиться и раскрепоститься, и дайте напряжению уйти.

Когда Вы окинете свои мышцы внутренним взором и сфокусируете свое внимание на ощущении расслабленности во всем теле, откройте глаза и продолжайте отмечать телесные ощущения по мере того, как будете вновь осваиваться в помещении.