

ПРОГРЕССИВНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ



МЕТОД ДЖЕКОБСОНА

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП:
займите удобное положение
(кресло с удобной спинкой, кушетка,
диван, кровать...).

Приглушите свет, если это возможно.
Сделайте несколько медленных
глубоких вдохов.



ПОТЯНИТЕ НОСКИ

МАКСИМАЛЬНО ВПЕРЕД,

пальцы на ногах при этом
должны быть сжаты.

Медленно досчитайте
до пяти,

удерживая напряжение.

Вернитесь в исходное положение,
расслабьтесь.

Оставайтесь в расслабленном состоянии
15-20 секунд. Выполните упражнение 2 раза.



ВЫПРЯМИТЕ НОГИ

И СИЛЬНО ПОТЯНИТЕ СТОПЫ НА СЕБЯ,

максимально растопырив пальцы ног.

Медленно досчитайте до пяти,
удерживая напряжение.

Вернитесь в исходное положение,
расслабьтесь. Оставайтесь
в расслабленном состоянии
15-20 секунд.

Выполните
упражнение
2 раза.



НАМОРЩИТЕ ЛОБ,

почувствуйте, что он как бы
«собирается в гармошку»,
наморщите его сильнее,
медленно сосчитайте до пяти.

А теперь перестаньте
морщить лоб
и расслабьтесь.

Представьте, как кожа
на лбу разглаживается
по мере расслабления.

Оставайтесь в расслабленном
состоянии 15-20 секунд.

Выполните упражнение 2 раза.



ПЛОТНО ЗАЖМУРЬТЕ ГЛАЗА,



зафиксируйте напряжение, медленно
сосчитайте до пяти. Расслабьтесь.
Сконцентрируйтесь на различии
в ощущениях, постарайтесь их запомнить.
Оставайтесь в расслабленном состоянии
15-20 секунд.

Выполните упражнение 2 раза.

**НАПРЯГИТЕ ЯГОДИЦЫ,
ПЕРЕДНИЕ И ЗАДНИЕ МЫШЦЫ БЕДРА,**
удерживая ноги в полусогнутом
состоянии без опоры.

Медленно сосчитайте до пяти.

Вернитесь в исходное положение.

Почувствуйте, как ваши мышцы
расслабляются, позвольте процессу
расслабления протекать естественно,
проникая в вас все глубже.

Оставайтесь в расслабленном состоянии
15-20 секунд. Выполните упражнение 2 раза.

**ПОЖМИТЕ ПЛЕЧАМИ,
УДЕРЖИТЕ ИХ В НАПРЯЖЕННОМ ПОЛОЖЕНИИ**

Почувствуйте напряжение в плечах,
шее и верхней части спины.

Теперь сделайте ими круговое
движение и расслабьтесь.

Почувствуйте, как расслабление
проникает глубоко в ваши плечи
и переходит в мышцы спины.

Оставайтесь в расслабленном
состоянии 15-20 секунд.

Выполните упражнение 2 раза.



СОЖМИТЕ ЧЕЛЮСТИ И СТИСНИТЕ ЗУБЫ

(сильно, но не до болевых ощущений).
Зафиксируйте напряжение.
Сосчитайте до пяти. Расслабьтесь,
слегка разомкните губы.
Сконцентрируйтесь на различиях между
напряжением и расслаблением, запомните
ваши ощущения.
Оставайтесь в расслабленном состоянии
15-20 секунд. Выполните упражнение 2 раза.

ГЛУБОКО ВДОХНИТЕ

задержите дыхание и сведите
локти перед собой как можно
плотнее. Сконцентрируйтесь
на напряжении. Теперь выдохните,
почувствуйте облегчение,
дышите легко и свободно,
сконцентрируйтесь на этом
ощущении. Оставайтесь в расслабленном
состоянии 15-20 секунд.
Выполните упражнение 2 раза.



РАСПРАВЬТЕ ПЛЕЧИ

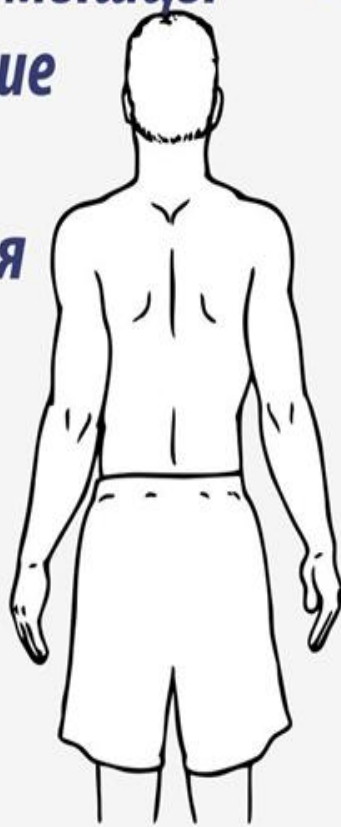
и постарайтесь свести лопатки, прогнитесь в спине и напрягите мышцы пресса, почувствуйте напряжение вдоль позвоночника. Медленно сосчитайте до пяти, увеличивая напряжение в мышцах.

Расслабьтесь.

Прочувствуйте приятное ощущение, которое возникает, когда вы расслабляетесь.

Оставайтесь в расслабленном состоянии 15-20 секунд.

Выполните упражнение 2 раза.



ЗАПРОКИНЬТЕ ГОЛОВУ НАЗАД, ЧТОБЫ ПОЧУВСТВОВАТЬ НАПРЯЖЕНИЕ В ШЕЕ

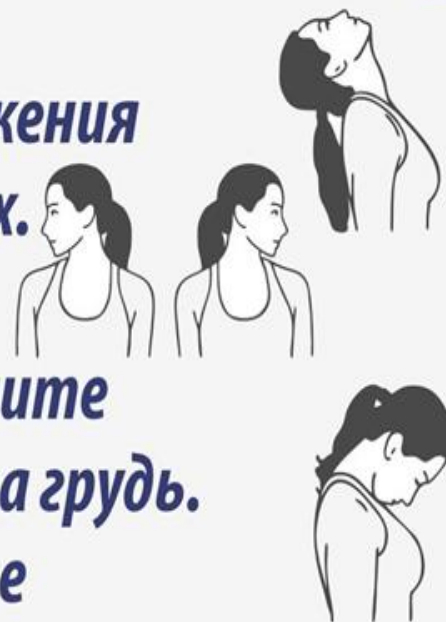
Поверните голову направо, почувствуйте смену напряжения и ощущений с ним связанных.

Поверните голову налево.

Теперь выпрямите и наклоните вперед, подбородок давит на грудь.

Вернитесь в первоначальное положение, расслабьтесь, изучите ваши ощущения, запомните их.

Оставайтесь в расслабленном состоянии 15-20 секунд. Выполните упражнение 2 раза.



СОЖМИТЕ КУЛАКИ,

медленно сосчитайте до пяти,
с каждым счетом увеличивая
напряжение. Почувствуйте напряжение в кисти
и предплечье, запомните эти ощущения.

ЗАТЕМ РАССЛАБЬТЕ РУКИ

Постарайтесь сконцентрироваться
на ощущениях, которые вы испытываете:
это может быть покалывание
или ощущение тепла, легкости или тяжести...
Сконцентрируйтесь на различиях в ощущениях
при напряжении и расслаблении мышц.

Оставайтесь в расслабленном состоянии
15-20 секунд.

Выполните упражнение 2 раза.



Согните руки в локтях и сильно упритесь ими
в любую ближайшую поверхность
(подлокотники кресла или стол, если вы сидите,
диван или кровать рядом с вами, если вы лежите).

Медленно считайте до пяти,
увеличивая давление и напрягая руки еще сильнее.

Выпрямите руки и расслабьтесь.

Оставайтесь в расслабленном состоянии

● 15-20 секунд. Обращайте внимание на ощущения
каждый раз, когда вы напрягаетесь и расслабляетесь,
постарайтесь полностью сконцентрироваться

на том, что вы чувствуете,
прочувствовать разницу между
напряжением и расслаблением.
Выполните упражнение 2 раза.



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП:

Оставайтесь в расслабленном состоянии некоторое время.

Постарайтесь ощутить все тело в целом.

Глубоко вдохните. Медленно выдохните.

Обратите внимание на то, что вам стало легче,
а напряжение исчезло. Прочувствуйте это состояние.

Запомните его. Когда захотите встать,
сосчитайте от пяти до одного.

ТЕПЕРЬ ВЫ ПОЛНЫ СИЛ, ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ХОРОШО И СПОКОЙНО.

