



Мышечная релаксация по Джекобсону

*часть тела, где сейчас испытываете дискомфорт или болевые ощущения напрягать не нужно.

Данный метод позволяет снять стресс через последовательное напряжение и расслабление разных групп мышц, чтобы научиться распознавать и снимать мышечные зажимы, что ведет к глубокому физическому и ментальному спокойствию, снижению тревожности и улучшению сна

Инструкция:

1. Устройтесь в постели или сядьте в кресло так, чтобы вам было удобно. Во время этой практики комфорт особенно важен.
2. Закройте глаза, сосредоточьтесь на своем дыхании. Дышите носом, делая глубокие и медленные вдохи и выдохи. Почувствуйте, как легкие наполняются воздухом и как с каждым выдохом ваше тело расслабляется.
3. Направьте пальцы ног вниз и сожмите их как можно сильнее. Держите напряжение несколько секунд, затем медленно выдыхайте и расслабляйте пальцы ног. Далее сожмите колени и пальцы ног одновременно, задержите дыхание, напрягите мышцы икр, затем медленно выдыхайте и расслабляйте ноги, чувствуя, как они становятся тяжелыми и мягкими, как желе.
4. Сожмите кулаки левой и правой руки, представьте, что держите лимон и выжимаете сок. Почувствуйте напряжение, затем с выдохом полностью расслабьте руки.
5. Поднимите плечи как можно выше, словно пытаетесь коснуться ушей. Зафиксируйте это положение, затем расслабьтесь, отпуская плечи вниз. Сожмите ладони в кулаки, напрягите предплечья и плечи, затем медленно выдыхайте и расслабляйте мышцы.
6. Напрягите мышцы живота, представив, что на него положен тяжелый шар. Задержите напряжение, а затем расслабьтесь, отпустив мышцы живота. Обратите внимание на ощущение полностью расслабленного живота.
7. Сморщите нос, прищурьте глаза, наморщите лоб, сожмите челюсти и губы. Задержите напряжение на мгновение, затем отпустите его, расслабив лицо. Можно даже приоткрыть рот, чтобы расслабить челюсть.
8. Перенесите внимание на все тело. Напрягите мышцы всего тела одновременно, задержите дыхание, а затем выдохните и полностью расслабьтесь. Представьте, что ваше тело плывет и становится легким, как воздух.
9. Сконцентрируйтесь на том, как чувствует себя ваше тело. Ощутите, как напряжение покидает мышцы, и наслаждайтесь чувством расслабления и спокойствия.
10. Продолжайте дышать медленно и глубоко, оставаясь в этом состоянии расслабления столько, сколько захотите. Когда будете готовы, медленно откройте глаза и вернитесь к реальности.