

## Методика

Думаю, что вы уже не один раз читали о том, что наше внутреннее состояние напрямую связано с внешним, то есть с физическим. Если вы чувствуете себя разбитым, то и внешний вид, обычно, соответствующий – плечи и голова опущены, спина ссутулена. Если вы настроены враждебно по отношению к собеседнику или идеям, которые он излагает, вы будете слушать его со скрещенными руками или ногами. Но стоит нам распрямить плечи и поднять голову, или выйти из позы защиты, и внутреннее состояние, как по волшебству, начинает меняться. И настроение поднимается, появляется уверенность в своих силах, и высказанные идеи уже не кажутся такими глупыми. Поэтому и метод прогрессивной релаксации основан на связи физического и эмоционального. Убирая напряжение в мышцах, вы избавляемся от стресса, тревоги, агрессии и прочих неприятных эмоций.

*“Метод прогрессивной мышечной релаксации был разработана американским учёным и врачом Эдмундом Джекобсоном в 1920-х годах. Методика основана на простом физиологическом факте: после периода сильного напряжения любая мышца автоматически*

*глубоко расслабляется. Следовательно, чтобы добиться глубокой релаксации всех скелетных мышц, нужно одновременно или последовательно сильно напрягать все эти мышцы. Доктор Джексо́н и его последователи рекомендуют максимально напрягать каждую мышцу в течение 5—10 секунд, а затем в течение 15—20 секунд концентрироваться на возникшем в ней чувстве расслабления. Важно сначала научиться распознавать чувство напряжения и затем отличать от него чувство расслабления.”*

Звучит все сложно, но на самом деле так будет только первые две недели. Самое главное – научиться отличать напряженное состояние мышц от расслабленного. После длительной тренировки вам уже не нужно будет выполнять полную последовательность. Вы просто будете чувствовать, где именно у вас произошел зажим, сосредотачиваться на том месте и расслаблять зажатые мышцы.

Итак, доктором Джекобсоном изначально было разработано 200 упражнений для расслабления практически всех скелетных мышц. Я не буду углубляться столь далеко, так как это уже дело специалистов. Я просто хочу поделиться с вами самыми простыми и доступными рекомендациями, которые я нашла в сети.

Поэтому мы будем работать над основными мышцами: мышцы лица (глаза, лоб, рот, нос), шеи, груди, спины (лопатки), живота, ног (бедро, голени и ступни) и рук (кулак, запястье, плечо).

Начинать нужно с рук, затем переходить к лицу, от лица к шее, спине и груди, и далее к ногам. Во время работы с каждой частью тела, вы сначала сильно напрягаете ее в течение 5-10 секунд, сосредотачиваясь на этом ощущении, а затем расслабляетесь и в течение 15-20 секунд фиксируете у себя в голове это состояние (некоторые практикующие психологи предлагают напрягать мышцы в течение 30 секунд, а расслаблять 5-10 секунд). Так как ключом к умению быстро определять напряженные мышцы, является именно умение чувствовать и различать эти состояния.

## **Выполнение**

Для выполнения упражнений выделите себе 15-20 минут, в течение которых вас никто не побеспокоит. Если это возможно, найдите тихое помещение, приглушите свет и займите удобное расслабленное положение (кресло с удобной спинкой, кровать, кушетка, офисный диван?). Закройте глаза, расслабьтесь и сделайте несколько глубоких вдохов. Поехали.

- **Доминантная кисть и предплечье** (если вы левша, начинайте с левой, если правша – с правой). Просто сильно сожмите кулак и поверните им в различных направлениях.
- **Доминантное плечо.** Согните руку в локте и сильно надавите локтем в кресло, кровать, стол – в любую ближайшую поверхность. Если ничего удобного под рукой нет, тогда вы можете опереться себе в корпус. Главное, не переусердствуйте и не сделайте себе больно.
- **Недоминантная кисть, предплечье и плечо.**
- **Верхняя треть лица.** Поднимите как можно выше брови и широко раскройте рот. Это упражнение точно лучше делать тогда, когда вас никто не видит. Второй вариант – сильно зажмурьте глаза и поднимите брови как можно выше. Рот в этом случае оставьте в покое.
- **Средняя треть лица.** Сильно зажмурьтесь, нахмурьтесь и сморщите нос. Вы должны хорошо почувствовать свои щеки.
- **Нижняя треть лица.** Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта по направлению к ушам. Второй вариант – уголки рта должны смотреть вниз, как будто это анти-улыбка.
- **Шея.** Тут есть три варианта. Первый – притяните плечи как можно ближе к ушам, а подбородок тяните вниз к ключице. Второй – просто нагните голову как можно ниже вперед, прижимая подбородок к шее. Если по каким-то причинам это упражнение вызывает неприятные болевые ощущения, попробуйте откинуть голову назад.
- **Грудь и диафрагма.** Глубоко вдохните, задержите дыхание и сведите локти перед собой как можно плотнее.
- **Спина и живот.** Расправьте плечи и постарайтесь свести лопатки, прогнитесь в спине и напрягите мышцы пресса. Если все вместе это сделать сложно,

сначала сосредоточьтесь на верхней части спины – лопатках, а затем переходите к мышцам живота.

- **Доминантное бедро.** Напрягите передний и задние мышцы бедра, удерживая колено в полусогнутом состоянии оторванным от опоры.
- **Доминантная голень.** Выпрямите ногу и сильно натяните носок на себя. Пальцы на ноге при этом должны быть максимально растопырены в стороны.
- **Доминантная ступня.** Вытяните носок максимально вперед, пальцы на ноге при этом должны быть сжаты.
- **Недоминантное бедро, голень и ступня.**

Этот вариант можно сократить еще больше, если не разбивать работу с ногами на три части. В этом случае вы можете сначала просто приподнять ноги, согнуть колено под углом в 45 градусов и натянуть носок на себя. А затем распрямить ногу, немного приподнять ее и вытянуть носок.

Если времени не очень много, вы можете ускорить процесс практически вдвое, работая не отдельно с каждой рукой, а одновременно с левой и правой. Тогда цепочка будет выглядеть примерно так: правая и левая кисть и предплечье, правое и левое плечо, верхняя треть лица, средняя треть лица, нижняя треть лица, шея, спина и живот, левая и правая нога.

Первые две недели рекомендуется выполнять эти упражнения ежедневно хотя бы по одному разу в течение 20-30 минут. Затем снижать занятия до 2 раз в неделю с такой же продолжительностью. После первого месяца можно сократить время до 10-15 минут. И если вы хотите получить не кратковременный эффект, а отлаженную и работающую систему, заниматься нужно будет систематически. Впрочем, это касается не только метода прогрессивной релаксации.

Мне это очень напоминает Шавасану – “позу мертвого”, когда после занятия йогой вы расслабляетесь, сосредотачиваясь на мышцах и расслабляя их, путешествуя по всему телу от кончиков пальцев на ногах и до макушки. Это одно из самых приятных состояний между сном и бодрствованием. После сложной тренировки и работы практически со всеми группами мышц (обычно во время полноценного занятия хороший инструктор старается сделать так, чтоб ни одна часть тела не осталась обиженной), так приятно расслаблять их и ощущать тепло, которое волной разливается по всему телу. Знаете, иногда утром можно поймать состояние между

сном и бодрствованием, очень похожее на состояние в шавасане, когда сознание уже проснулось, а тело – еще нет. И вы чувствуете тепло и приятную тяжесть, разлившуюся по всему телу.

Иногда зажимы долго остаются незамеченными и проходят с нами через года. И когда вы видите человека с поджатыми губами, нахмуренным лбом или плотно сжатыми челюстями – он явно находится в постоянном стрессе. Помните об этом и когда чувствуете, к примеру, что ваши челюсти сжаты до скрипа в зубах, одерните себя и постарайтесь расслабить хотя бы эту часть лица. И вы сразу почувствуете хотя бы небольшое облегчение.

Некоторые специалисты утверждают, что зная, в каком именно местах зажаты мышцы, можно определить саму проблему. Иногда для этого не нужно копать так глубоко – проблема и так ясна. Но иногда человек может чувствовать смутную тревогу, беспокойство или агрессию вроде бы без причины. И если наше сознание не может найти источник, то наше подсознание уже давно послало все нужные сигналы нашему телу и оно зажалось. Но я пока, пожалуй, оставлю эту тему в стороне.

И когда вы полностью изучите свое тело и ощущение расслабления и напряжения, научитесь чувствовать свои мышцы, вы сможете определять, где именно у вас сейчас произошел зажим, мысленно отправляться в это место и расслаблять зажатую в нервный комочек мышцу. По крайней мере так обещают многочисленные источники с описанием этой методики.