

Метод прогрессивной мышечной релаксации. Методика. Выполнение

Методика

Думаю, Вы уже не раз читали о том, что наше внутреннее состояние напрямую связано с внешним, то есть, 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 ногами или руками. Но стоит нам распрямить плечи и поднять голову, 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, мы избавляемся от стресса, тревоги, агрессии и прочих неприятных состояний.

“Методика прогрессивной мышечной релаксации была разработана американским ученым 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 Джекобсон 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 напряжения”.

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 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 (бедра, 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 своем 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 определять 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 подобное под рукой нет, тогда вы можете упереться 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 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 все 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 должны быть максимально вперёд, 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 45 градусов и натянуть носок на себя. А затем распрямить ногу, немного приподнять ее и выпрямить 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, 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 2х 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, чтобы н одна

все нужные сигналы нашему телу и оно зажалось.

Когда вы полностью изучите свое тело и ощущение напряжения и расслабления, научитесь чувствовать свои мышцы, вы сможете определить, где именно у вас сейчас произошел зажим, мысленно отправиться в это место и расслабить зажатую в нервный комок мышцу. По крайней мере так обещают многочисленные источники с описанием этой методики.