

Упражнение для мышечной релаксации

Суть метода – в том, что нужно научиться держать в постоянном напряжении мышцы своего тела: во время напряжения мускулы понемногу теряют заряд энергии, который был получен в результате всплеска эмоций. Мускулы сами собой расслабляются по окончании напряжения.

Разогрейте мышцы. Примите лежачее положение, выровняйте дыхание. По десять секунд напрягайте каждую группу мышц по очереди, затем пятнадцать секунд держите внимание на полном расслаблении. Во время напряжения акцентируйте внимание не на счёте времени, а на своём состоянии. Вы должны расслабиться так, как будто принимаете ванну.

Когда делаете выдох, повторяйте в мыслях: «моё тело полностью расслабляется».

Повторять эту фразу необходимо как минимум три раза при каждом выполнении упражнения.

Ноги

Упражнение начинается со стоп. Сожмите пальцы ног, чтобы напрячь мышцы стоп. Далее – голени. Для напряжения их мышц нужно тянуть стопу к себе. Для этих действий потребуется приложить дополнительные усилия. Второй частью упражнения будут сведение вместе носков и удаление пяток друг от друга.

Мускулатура спины и пресса

Напрягите мышцы живота, выпрямите спину и сведите лопатки вместе.

Мышцы рук

С силой сожмите руки в кулак. Напряжение должно быть очень сильным. С выдохом расслабьте руки и держите внимание на ощущении расслабления.

Плечевой пояс

К вышеописанным упражнениям прибавьте разведение рук в стороны, затем сгибайте их в локтях и напрягайте мускулы со значительным усилием. Ваши бицепсы должны быть напряжены, как у культуриста.

Шейные мышцы

Вращайте головой в разные стороны, запрокинув её назад. Поднимите плечи как можно выше, подбородком прижмитесь к груди.

Лицо

Условно можно поделить лицо на три группы мышц: первая группа состоит из лба и бровей, вторая – из глаз и носа, заключительная – из губ, скул, верхней и нижней челюстей.

Постараемся задействовать каждую из групп. Для напряжения лба необходимо с усилием вскинуть брови и с таким же усилием постараться соединить их. Запомните свои ощущения при напряжении мускул лба. После этого займитесь нагрузкой на мышцы, относящиеся к носу и глазам. Для начала с силой зажмурьте глаза. После этого переходите к носу. Для задействования его мышц необходимо наморщить нос. Вместе с этим раздувайте ноздри, напрягая их. Для эффективной нагрузки нижней части лица необходимо стиснуть челюсти и постараться широко улыбнуться, растягивая уголки губ. Заключительным шагом будет суммарное напряжение всего лица. В результате приложенных усилий должно получиться следующее: поднятые и совмещённые брови, крепко закрытые глаза, наморщенный нос с напряжёнными ноздрями, стиснутые верхняя и нижняя челюсти, широкая улыбка.

Прикладывайте максимальное старание к напряжению тела. После этого большая часть мышц расслабится, но могут остаться участки, в которых сохранится остаточное напряжение. Когда таких мест более трёх, необходимо проделать упражнения заново, сохраняя последовательность их выполнения.

Не забывайте: Ваша цель – максимально возможное напряжение мышц, после чего появится ощущение невероятного расслабления. При напряжении нужно постараться потратить весь запас энергии в своих мышцах.

В конце Вы достигнете глубокой релаксации. После того, как Ваши расслабляющиеся мышцы дадут Вам сигнал о своём состоянии, нужно запомнить этот момент и свои ощущения. Регулярные занятия будут содействовать Вашему спокойствию и расслаблению.

Когда не будет возможности проделать весь цикл упражнений полностью, то можно прибегнуть к помощи мини-комплекса. Во время поездки в транспорте можно закрыть глаза, успокоить дыхание, сказав про себя: «Сейчас я полностью расслабляюсь». Вместе с этим напрягите мускулатуру всего тела. При правильном использовании метода эффективность тренировки может быть такой же высокой, как при полном цикле упражнений.

Упрощенная версия релаксации:

Релаксация «напряжение – расслабление»

Это последовательность релаксационных техник, применяющихся к различным группам мышц. Ее главная цель – помочь вам прочувствовать разницу между напряжением и расслаблением в теле. Начинать упражнение можно либо сидя в удобном кресле, либо лежа на диване или кровати. Глубоко дышите в течение нескольких минут. Потом напрягите каждую группу мышц в описанной ниже последовательности. Сохраняйте напряжение в течение пяти секунд, потом расслабляйте мышцы.

1. Предплечья: сожмите кулак и согните кисть; расслабьте руку.
2. Плечо: надавите локтем на корпус; расслабьте руку.
3. Икры: вытяните ногу, потяните ступню на себя; расслабьте ногу.
4. Бедро: сильно сожмите ноги; расслабьтесь.
5. Живот: напрягите мышцы и втяните живот; расслабьтесь.
6. Грудная клетка: сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10 секунд; выдохните и расслабьтесь.
7. Плечевой пояс: поднимите плечи к ушам; расслабьтесь.
8. Шея: наклоните голову назад и задержитесь в таком положении; расслабьтесь.
9. Губы: сожмите губы, не сжимая зубы; расслабьтесь.
10. Глаза: зажмурьтесь; расслабьте мышцы лица.
11. Брови: сморщите брови; расслабьте мышцы лица.
12. Лоб: поднимите брови; расслабьте мышцы лица.

После этого в течение нескольких минут глубоко дышите. Потом повторите выполнение упражнений в той же последовательности. Держите каждую группу мышц в напряженном состоянии в течение пяти секунд, а потом, расслабляя каждую часть тела, тихо говорите себе: «Расслабься». Переходя к каждой мышечной группе, делайте паузу на 15–20 секунд.

Во время выполнения упражнения:

- 1) обращайте внимание на разницу между ощущением напряжения и расслабления в теле;
- 2) прочувствуйте, как каждая группа мышц становится более расслабленной, мягкой и «прогретой»;
- 3) старайтесь легко дышать.

Техники, которые можно применять сразу при возникновении тревоги

- Дыхание животом (глубокий вдох на 3-4 счета брюшной полостью, затем выдох на 4-5 счета)
- Пошевелить пальцами ног
- Почувствовать, как пятки упираются в пол
- Взять какой-то предмет потрогать его, ощутить материал. Он тёплый или холодный? Гладкий или шершавый? Мягкий или твёрдый? Тяжелый или легкий?
- Сравнить два объекта. Например ручку и наушники.
- Пошевелить пальцами ног
- Почувствовать, как пятки упираются в пол
- Посчитать все стулья или окна в помещении
- Перечислить все цвета которые ты видишь вокруг
- Составить список из 10 животных/городов/известных людей/песен
- Описать какое-то обычное повседневное действие последовательно. Например, приготовление еды.
- Представить свое состояние как дерево/море