

Поступове розслаблення м'язів

Коли ми відчуваємо страх або тривогу, тіло напружується. Це напруження може викликати біль у плечах, шії або спині, а також відчуття скутості в щелепах, руках чи ногах.

Щоб навчитися поступово знімати цю напругу, використовуйте техніку прогресивної м'язової релаксації. Вона полягає в тому, щоб цілеспрямовано напружувати певні групи м'язів, а потім розслабляти їх, усвідомлюючи різницю між цими станами.



Зосередьтеся на різниці у відчуттях між напруженим і розслабленим станом м'язів.

Практикуйте це з різними частинами тіла: головою, обличчям, шиєю, плечима, спиною, животом, сідницями, руками, кистями, ногами або стопами.

Збільшуйте напруження і тримайте його протягом 5 секунд; потім розслабте і утримуйте розслаблення 10 секунд. Знайдіть темп, який підходить саме вам.

Збільшуйте напруження і розслабляйте його десять разів у кожній м'язовій групі, з короткою паузою між повторами.

- Почніть із зосередження уваги на руках. Стисніть кулак, утримуйте 5 секунд, розслабте на 10.
- Зверніть увагу на різницю між напруженим і розслабленим станом. Повторіть ще раз.
- Перенесіть фокус на руки. Підтягніть передпліччя до плеча. Відчуйте напруження у верхній частині руки.
- Утримуйте 5 секунд, розслабте на 10. Зверніть увагу на різницю. Повторіть ще раз.
- Випряміть руку і заблокуйте лікоть. Відчуйте напруження у трицепсі.
- Утримуйте 5 секунд, розслабте на 10. Зверніть увагу на різницю. Повторіть.
- Коли руки розслаблені — покладіть їх собі на коліна.
- Зосередьте увагу на обличчі. Посильте напруження в лобі, підніміть брови. Відчуйте напруження.
- Утримуйте 5 секунд, розслабте на 10. Зверніть увагу на різницю. Повторіть.
- Збільште напруження у щелепі. Утримуйте. Розслабте. Повторіть.
- Сфокусуйтеся на м'язах шії.
- Нахиліть шию так, щоб підборіддя торкнулося грудей, повільно поверніть голову вліво, поверніть її назад у центр,
- нахиліть голову назад, знову в центр, поверніть вправо, знову в центр.
- Повторюйте повільно, оскільки в цій зоні часто накопичується багато напруги.
- Зосередьтеся на плечах. Підніміть їх. Утримуйте та відчуйте напруження.
- Розслабте. Зверніть увагу на різницю. Повторіть.
- Сконцентруйтеся на лопатках. Зведіть їх назад. Посильте напруження. Розслабте.
- Зверніть увагу на різницю та повторіть.
- Розтягніть спину, сівши у дуже прямому положенні. Утримуйте напруження і розслабте.
- Зверніть увагу на різницю й повторіть.
- Збільште напруження у сідницях. Утримуйте 5 секунд і розслабте, зверніть увагу на різницю, повторіть.
- Затримайте дихання. Підтягніть живіт всередину, напружте його — і розслабте.
- Зверніть увагу на різницю, повторіть.
- Сфокусуйтеся на ногах. Витягніть їх, відчуйте напруження у стегнах, утримуйте і розслабте.
- Випряміть ноги знову; цього разу направте пальці ніг на себе.
- Зверніть увагу на напруження у задній частині ніг і відчуття розслаблення після. Повторіть.
- Сфокусуйтеся на пальцях ніг, направте їх вниз, наскільки можете.
- Відчуйте напруження і розслабте.
- Проскануйте все тіло. Чи залишилася десь напруга? Повторіть вправу для цієї частини.
- Уявіть, що відчуття розслаблення поширюється по всьому вашому тілу.
- Ваше тіло стає теплим, можливо, трохи важчим, розслабленим.