

Как расслабиться, когда вас что-то тревожит? Используйте метод прогрессивной мышечной релаксации Якобсона

Что такое прогрессивная релаксация Якобсона?

- Это метод физиологического характера, ориентированный на состояние покоя.
- Способствует глубокой релаксации без особых усилий, что позволяет установить произвольный контроль за уровнем телесного напряжения.
- Позволяет распознать тесную связь между уровнем телесного напряжения и напряжённым психическим состоянием, и понять, что снижение одного из них предполагает облегчение другого.
- Помогает достичь состояния доминирования и релаксации в постепенной, но непрерывной форме (прогрессивная релаксация), с каждым разом более интенсивной и эффективной.
- Этот метод требует временных затрат, зато его эффекты также являются долгосрочными.
- Метод учит нас расслаблять мускулатуру с помощью силы воли, и посредством этого достигается глубокое состояние внутреннего спокойствия, которое приходит, когда излишнее телесное напряжение оставляет нас.
- Области, в которых накапливается напряжение, многочисленны, и иногда их невозможно увидеть «невооружённым глазом», поэтому так важно научиться расслаблять все группы мышц тела.

Что нам даёт метод прогрессивной мышечной релаксации Якобсона?

С помощью этого метода можно сократить периоды состояния общей тревожности, научиться расслаблять напряжение мышц, улучшить качества сна, а также повысить самоконтроль и достичь высокого уровня релаксации. Метод прогрессивной мышечной релаксации Якобсона состоит из трёх основных этапов:

1 - Напряжение-расслабление

Речь идёт о последовательном напряжении и расслаблении различных групп мышц по всему телу. Это делается для того, чтобы научиться распознавать разницу между состоянием мышечного напряжения и мышечной релаксации. Благодаря этому достигается состояние полного расслабления мышц, которое постепенно передаётся по всему телу. Мышечные группы должны находиться в состоянии напряжения в течение нескольких секунд (7-8), и медленно расслабляться на протяжении 5-10 минут.

2 - Наблюдение

Мысленно проверяются все участвующие группы мышц, чтобы удостовериться, что они были расслаблены до максимума.

3 - Релаксация сознания

На этом этапе необходимо думать о чём-то приятном и позитивном или полностью освободить сознание от мыслей (если вы умеете это делать). Необходимо научиться расслаблять сознание, в то время как продолжает расслабляться всё ваше тело.

Эти три фазы обычно длятся от 5 до 15 минут каждая. Метод не должен применяться в спешке. Этот метод может повторяться несколько раз в день.

Как выполнять?

Исходное положение: закройте глаза, вы можете сесть в кресло или лечь в постель. Необходимо обеспечить максимально комфортное положение настолько, насколько это возможно, чтобы помочь вашему организму полностью расслабиться.

Первая фаза: напряжение-расслабление

Расслабляем лицо, шею и плечи:

Упражнения выполняются в следующем порядке (каждое упражнение длительностью 5-7 секунд необходимо повторить три раза с перерывом на отдых в течение нескольких секунд):

- Лоб: нахмурить в течение 5-7 секунд и медленно расслабить.
- Глаза: широко открыть и медленно закрыть.
- Нос: морщить нос в течение 5-7 секунд и медленно расслабить.
- Рот: широко улыбнуться и медленно расслабить рот.
- Язык: прижать язык к нёбу и медленно расслабить.
- Челюсти: сжать до чувства напряженности в боковых мышцах лица и висках, а затем медленно расслабить.
- Губы: сжать дудочкой, как для поцелуя, сохранить в напряжении в течение нескольких секунд и медленно расслабить.

— Шея и затылок: наклоните голову назад, сгибая шею, вернитесь в исходное положение. Затем наклоните голову вперед, сгибая шею, и медленно вернитесь в исходное положение.

— Плечи и шея: поднимите плечи, напрягая шею, и медленно вернитесь в исходное положение.

Расслабление рук и предплечий:

Напрягаем, без движения, сначала одну руку, а затем аналогично другую. Сгибаем кисти рук в кулаки и чувствуем напряжение кистей, предплечий и плечей. Затем медленно их расслабляем.

Расслабление ног:

Растянуть одну ногу, а затем другую, поднимая стопой вверх и чувствуя напряжение по всей длине: спина, бёдра, колени, икры и стопы. Затем медленно их расслабляем.

Расслабление груди, живота и нижней части спины:

(Эти упражнения лучше всего делать, сидя на стуле)

— Спина: попытайтесь свести лопатки, но не достигая их полного касания. Задержитесь в этой позе на 5-7 секунд и расслабьтесь.

— Грудь: вдохните и задержите воздух в течение нескольких секунд в легких. Обратите внимание на напряжение в груди. Медленно выдохните.

— Живот: живот необходимо напрячь в течение 5-7 секунд и медленно расслабить.

— Талия: Напрягайте ягодицы и бедра в течение 5-7 секунд. Для этого приподнимите заднюю часть тела над стулом. Расслабьтесь.

Вторая фаза: Наблюдение

Мысленно наблюдайте за каждой группой мышц, которые прошли через упражнения напряжения и расслабления, чтобы убедиться, что каждая из них теперь полностью расслаблена. Постарайтесь свести до максимума состояние расслабления каждой из них.

Третья фаза: Релаксация сознания

И, наконец, важно подумать о чём-то приятном, что вам нравится, что расслабляет (песня, пейзаж и т.д.) или отпустить все мысли.

В первый раз, когда вы решите применить на практике метод прогрессивной мышечной релаксации Якобсона, возможно, вам будет стоить усилий достичь оптимального состояния релаксации. Однако обратите внимание на то, как снижается уровень тревожности с того момента, как вы начинаете погружаться в упражнения! Как гласит китайская пословица: «Большие преимущества ждут тех, кто открывает секрет нахождения возможности в условиях кризиса».

Ваш психолог: Екатерина Александровна!