



Руководство по мышечной релаксации

Это простое упражнение на расслабление можно регулярно выполнять дома, чтобы со временем расслабляться все легче и легче. Со временем вы сможете выполнять это упражнение на расслабление даже в присутствии других людей и незаметно для них. Навык мастера ставит — так что лучше начать прямо сейчас!

Сядьте свободно и удобно. Можно прилечь, если так легче. Если хотите, закройте глаза и полностью сосредоточьтесь на своем теле: Почувствуйте биение сердца и дыхание. Равномерно вдыхайте и выдыхайте.

Сначала напрягите **руки**, сжав их в кулаки и плотно прижав друг к другу. Представьте, что вы хотите выжать лимон. Удерживайте напряжение в течение 7 секунд, затем отпустите. Почувствуйте ощущения в руках. Замечаете ли вы разницу между напряжением и расслаблением? Расслабьтесь в течение 30 секунд. Затем повторите упражнение.

Теперь поочередно напрягите все части тела на протяжении семи секунд и расслабьте их на 30 секунд:

- Напрягите **руки**, демонстрируя свои мышцы, как спортсмен, а затем снова расслабьте их.
- Затем напрягите **плечи и спину**, поднимая руки вверх, вытягиваясь, а затем снова расслабьтесь.
- Затем напрягите **живот**. Убедитесь, что он твердый. Затем снова расслабьтесь.
- Напрягите **нижнюю часть тела**, плотно сжав ягодичы, а затем снова расслабьтесь.
- Затем напрягите **ноги**, широко расставив их. После этого снова расслабьте их.
- Наконец, напрягите **стопы**. Для этого потяните пальцы ног к себе. В завершение снова расслабьтесь на полминуты.