



Посібник для розслаблення м'язів

Ви можете регулярно виконувати цю просту вправу на розслаблення вдома, щоб з часом вам ставало дедалі легше розслаблятися. Зрештою ви зможете виконувати цю вправу на розслаблення навіть у присутності інших людей та не помічати їх. Практика вдосконалює майстерність — тож краще почати вже зараз!

Сядьте вільно та зручно. Можна прилягти, якщо так для вас комфортніше. Якщо хочете, закрийте очі й повністю зосередьтеся на своєму тілі: Відчуйте серцебиття й дихання. Вдихайте та видихайте рівномірно.

Спочатку напружте **руки**, стиснувши їх у кулаки й щільно притиснувши одну до одної. Уявіть, що ви хочете вичавити лимон. Затримайте напругу на 7 секунд, а потім відпустіть. Прислухайтеся до відчуттів у руках. Чи помічаєте ви різницю між напругою та розслабленням? Розслабтеся на 30 секунд. Після цього знову повторіть вправу.

Тепер напружте всі частини тіла по черзі протягом семи секунд і розслабте їх протягом 30 секунд:

- Напружте **руки**, продемонструйте м'язи, як спортсмен, а потім знову розслабте їх.
- Потім напружте **плечі і спину**, піднявши руки вгору, намагаючись максимально випростатися, а потім знову розслабтеся.
- Потім напружте **живіт**. Переконайтеся, що він дуже твердий. Потім знову розслабтеся.
- Підтягніть **нижню частину тіла**, щільно стиснувши сідниці, а потім знову розслабтеся.
- Далі напружте **ноги**, широко розтягнувши їх. І знову розслабте їх.
- Нарешті, напружте **ступні**. Для цього потягніть пальці ніг до себе. Насамкінець знову розслабтеся на пів хвилини.