

## ПРОГРЕССИВНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ ОСНОВНАЯ ИНСТРУКЦИЯ

Теперь вы готовы к постепенному расслаблению большинства мышечных групп для того, чтобы достигнуть состояния общей релаксации. Расположитесь как можно удобнее, пусть ничто Вас не стесняет... Закройте глаза

Начнем с того, что обратим внимание на ваше дыхание. Дыхание – это метроном тела. Так давайте посмотрим, как работает этот метроном. Внимательно следите, как воздух попадает в ноздри и дальше проходит в легкие. По мере того, как вы вдыхаете, живот и грудная клетка расширяются, при выдохе они сужаются. Сосредоточьтесь на вашем дыхании. (пауза на 30с). В каждом случае, когда мы будем фокусировать внимание на определенной мышечной группе, перед началом выполнения упражнения я дам подробные объяснения относительно того, как его надо делать. Поэтому не начинайте упражнения, прежде чем я скажу: «Готовы? Начали!»

### ГРУДНАЯ КЛЕТКА

Расслабление начнем с рудной клетки. Советую вам, но только по моему сигналу и не раньше, сделать очень-очень глубокий вдох. Попробуйте вдохнуть весь воздух, который вас окружает. Сделаем это сейчас, готовы? Начали! Сделайте очень глубокий вдох! Самый глубокий вдох! Глубже! Глубже! Задержите воздух...и расслабьтесь. Теперь выдохните весь воздух из легких и возвратитесь к нормальному дыханию. Почувствовали ли вы напряжение в грудной клетке во время вдоха? Заметили ли вы расслабление после выдоха? Давайте запомним это ощущение, осознаем, оценим его, поскольку придется повторить это упражнение. Готовы? Начали! Вдохните глубоко! Очень глубоко! Глубже, чем прежде! Глубже, чем когда-либо! Задержите вдох и расслабьтесь. Быстро выдохните и верните исходное дыхание. Почувствовали теперь напряжение? Почувствовали расслабление? Попробуйте сосредоточиться на разнице ваших ощущений, чтобы затем с большим успехом повторить все снова. (между упражнениями паузы в 5-10с)

### НИЖНЯЯ ЧАСТЬ НОГ

Давайте обратимся к ступням ног и икрам. Прежде чем начать, поставьте обе ступни плотно на пол. Теперь я попрошу вас оставить пальцы ног на полу и поднять обе пятки так высоко, насколько это возможно. Готовы? Начали! Поднимите ваши пятки! Поднимите их обе очень высоко! Еще выше! (рис.35а). Задержите их в таком положении и расслабьте. Пусть они мягко упадут на пол. Вы должны были почувствовать напряжение в икрах. Давайте повторим это упражнение. Готовы! Начали! Поднимите пятки высоко! Очень высок! А сейчас еще выше и выше! Задержите! А теперь расслабьтесь. При расслаблении вы могли почувствовать покалывание в икрах, некоторую тяжесть, что соответствует расслабленному состоянию. Теперь советую оставить обе пятки на полу, а пальцы поднять как можно выше, стараясь достать ими до потолка (рис.35б). Давайте попробуем. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног! выше! еще выше! Задержите их! И расслабьтесь. Теперь давайте повторим это упражнение. Готовы! Начали! Поднимите пальцы ног высоко! Выше! Еще выше! Еще чуть-чуть! Задержите! Расслабьтесь. Вы можете почувствовать покалывание в ступнях. Попробуйте почувствовать это покалывание, а возможно и тяжесть. Ваши мышцы сейчас расслаблены. Пусть мышцы становятся все тяжелее и расслабленнее. (Пауза 20 с.)

### БЕДРА И ЖИВОТ

Теперь сосредоточим внимание на мышцах бедер. Это упражнение очень простое. По моей просьбе надо вытянуть прямо перед собой обе ноги – если это неудобно, то можно вытягивать по одной ноге. При этом помните, что икры не должны напрягаться.

Давайте начнем! Готовы? Начали! Выпрямляйте обе ноги перед собой! Прямо! Еще прямей! Прямей, чем было! Задержите! И расслабьтесь. Пусть ноги мягко упадут на пол. Почувствовали Вы напряжение в бедрах?

Давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Вытяните обе ноги перед собой! Прямо! Еще прямей! Прямее, чем до сих пор! Задержите! И расслабьтесь.

Чтобы расслабить противоположную группу мышц, представьте, что вы на пляже зарываете пятки в песок. Готовы? Начали! Зарывайте пятки в пол! Тверже! Еще тверже! Тверже, чем было! Тверже! И расслабьтесь. Повторим еще раз. Готовы? Начали! Зарывайте пятки в пол! Тверже! Еще тверже! Тверже, чем было! Еще! И расслабьтесь. Теперь в верхней части ваших ног должно чувствоваться расслабление. Дайте мышцам расслабиться еще больше! Еще! Сосредоточьтесь на этом ощущении. (Пауза 20 сек.)

### КИСТИ РУК

Теперь перейдем к рукам. Сначала я вас попрошу одновременно обе руки очень крепко сжать в кулаки. Сожмите вместе оба кулака настолько сильно, насколько это возможно. Готовы? Начали! Сожмите кулаки очень крепко! Крепче! Еще крепче! Крепче, чем до сих пор! Задержите! И расслабьтесь. Это прекрасное упражнение для тех, чьи руки устали от письма в течение всего дня.

Теперь давайте повторим. Готовы? Начали! Сожмите кулаки очень крепко! Крепче! Еще крепче! Крепче всего! Задержите! И расслабьтесь.

Для того, чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто растопырить пальцы настолько широко, насколько это возможно.

Готовы? Начали! Раздвиньте ваши пальцы широко! Шире! Еще шире! Задержите их в этом состоянии! Расслабьтесь. Повторим еще раз. Готовы? Начали! Растопырьте ваши пальцы! Шире! Еще шире! Максимально широко! И расслабьтесь. Обратите внимание на ощущение теплоты или покалывания в кистях рук и предплечьях. (Пауза 20 сек.)

### ПЛЕЧИ

Теперь давайте поработаем над плечами. Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Данное упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальной плоскости по направлению к ушам. Мысленно попытайтесь достать до мочек ушей вершинами плечей. Давайте попробуем.

Готовы? Начали! Поднимите плечи! Поднимите их выше! Еще! Выше, чем было! Задержите! Расслабьтесь.

Повторим еще раз. Готовы? Начали! Поднимайте ваши плечи как можно выше! Еще выше! Выше! Максимально высоко! Задержите! И расслабьтесь. Очень хорошо! Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести в плечах. Опустите плечи, полностью дайте им расслабиться. Пусть они становятся все тяжелее и тяжелее. (Пауза 20 сек.)

### ЛИЦО

Перейдем к лицевой области. Начнем со рта. Первое, о чем я попрошу, - улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть «улыбка до ушей». Готовы? Начали! Улыбнитесь широко! Еще шире! Шире некуда?! Задержите! И расслабьтесь. Теперь повторим это упражнение. Готовы? Начали! Широкая улыбка! Широчайшая улыбка! Еще шире! Шире! Задержите! И расслабьтесь.

Для расслабления противоположной группы мышц сложите губы вместе, как будто вы хотите кого-то поцеловать.

Готовы? Начали! Сомкните губы вместе! Очень крепко сожмите их! Еще! Крепче! Сожмите их максимально плотно и крепко! Расслабьтесь.

Повторим это упражнение. Готовы? Начали? Сожмите губы! Крепче! Вытяните немного вперед. Еще крепче! Задержите. И расслабьтесь. Распустите мышцы вокруг рта – дайте им расслабиться! Еще более и более расслабляйте их.

Теперь перейдем к глазам. Надо очень крепко закрыть глаза. Представьте, что в ваши глаза попал шампунь.

Готовы? Начали! Зажмурьте глаза! Очень крепко! Еще крепче! Совсем крепко! Задержите. Расслабьтесь.

Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Закройте плотнее ваши глаза! Сильнее! Напрягите веки! Еще! Еще сильнее! Расслабьтесь!

Последнее упражнение заключается в том, чтобы максимально высоко поднять брови. Не забудьте, что ваши глаза должны быть при этом закрыты.

Готовы? Начали! Поднимите брови высоко! Как можно выше! Еще выше! Так высоко, насколько это возможно! Задержите! Расслабьтесь.

Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите брови! Еще выше! Как можно выше! Еще! Задержите их! Расслабьтесь. Сделайте паузу на несколько мгновений, чтобы почувствовать полное расслабление лица. (Пауза 15 сек.)

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Сейчас вы расслабили большинство основных мышц вашего тела. Чтобы была уверенность в том, что все они действительно расслабились, я буду в обратном порядке перечислять мышцы, которые вы напрягали, а затем расслабили. По мере того, как я буду называть их, старайтесь расслаблять их еще сильнее. Вы почувствуете расслабление, проникающее в ваше тело, как теплая волна. Вы почувствуете расслабление, начиная со лба, затем оно переходит на глаза и ниже на щеки. Вы чувствуете тяжесть расслабления, охватывающего нижнюю часть лица, затем оно спускается к плечам, на грудную клетку, предплечья, живот, кисти рук. Расслабляются ваши ноги, начиная с бедер, достигая икр и ступней. Вы чувствуете, что ваше тело стало очень тяжелым, очень расслабленным. Это приятное чувство. Задержите эти ощущения и насладитесь чувством расслабления (пауза 2 мин)

### ПРОБУЖДЕНИЕ

Теперь я хочу, чтобы вы ощутили себя и окружающий вас мир. Я буду считать от 1 до 10. на каждый счет