

Релаксация по Джекобсону

1. Расслабление рук

«Устройтесь поудобнее и расслабьтесь, насколько вы можете.

- Расслабившись, сожмите в кулак пальцы правой руки. Сжимайте их крепче и крепче, изучая в процессе сжатия ощущение напряжения. Почувствуйте напряжение кисти, а также напряжение в руке и предплечье.

- Расслабьтесь. Позвольте пальцам вашей правой руки расслабиться. Отметьте разницу в ощущениях. Теперь позвольте себе расслабиться еще больше. Еще раз плотно сожмите руку в кулак. Оставьте ее в таком состоянии. Снова почувствуйте напряжение.

- Отпустите напряжение, расслабьтесь, позвольте пальцам выпрямиться. Снова отметьте разницу. Теперь сделайте то же самое с левой рукой.

- Сожмите оба кулака крепко и сильно, ощутите напряжение в кистях. Изучите это ощущение и расслабьтесь. Выпрямите пальцы и ощутите расслабление. Продолжайте расслаблять руки.

- Согните руки в локтях и напрягите бицепсы. Напрягите их сильнее и сосредоточьтесь на ощущении напряжения. Теперь выпрямите руки. Расслабьте их и снова почувствуйте разницу. Позвольте процессу релаксации продолжаться.

- Снова напрягите бицепсы. Сохраняйте напряжение и внимательно его изучите. Выпрямите руки и расслабьтесь. Расслабьтесь по максимуму. Каждый раз, когда вы напрягаетесь и расслабляетесь, обращайтесь внимание на ощущения.

- Выпрямите руки, выпрямите их так, чтобы как следует прочувствовать напряжение в трицепсах. Выпрямите руки и прочувствуйте напряжение. Снова расслабьтесь. Позвольте рукам занять удобное положение. Позвольте процессу релаксации течь произвольно. По рукам должно разливаться

ощущение приятной тяжести по мере того, как они расслабляются. Снова выпрямите руки так, чтобы прочувствовать напряжение в трицепсах. Почувствуйте это напряжение и расслабьтесь.

- Сосредоточьтесь только на расслаблении в руках, без всякого напряжения. Позвольте рукам занять удобное положение и расслабиться — больше и больше.

Продолжайте расслаблять руки».

2. Расслабление лица, шеи, плеч и верхней части спины

«Позвольте всем вашим мышцам освободиться от напряжения и отяжелеть. Устройтесь поудобнее.

- Наморщите лоб, наморщите его сильнее. А теперь перестаньте морщить лоб. Расслабьтесь и разгладьте его. Представьте, что лоб и кожа на голове разглаживаются по мере расслабления.

- Нахмурьтесь и наморщите брови, ощутите напряжение. Продолжайте напрягать брови и лоб. Снова разгладьте лоб. Теперь закройте глаза. Ваши глаза закрыты, вам удобно и приятно. Обратите внимание на ощущение расслабленности.

- Сожмите челюсти и стисните зубы. Изучите напряжение в челюстях. Теперь расслабьте челюсти, Слегка разомкните губы. Ощутите расслабление.

- Плотнo прижмите язык к нёбу. Определите место напряжения. Теперь позвольте языку вернуться в его естественное, удобное положение.

- Сомкните губы так крепко, как можете. Расслабьте губы. Отметьте контраст ощущений при напряжении и расслаблении. Почувствуйте, как расслабляется ваше лицо, лоб, кожа головы, глаза, челюсти, губы, язык, горло. Расслабляетесь все больше и больше.

- Переходим к мышцам шеи. Запрокиньте голову как можно дальше, чтобы почувствовать напряжение в шее. Поверните голову направо, почувствуйте смену напряжения. Теперь поверните ее налево. Теперь

выпрямите и наклоните голову вперед. Подбородок давит на грудь. Теперь позвольте голове вернуться в первоначальное положение и почувствуйте расслабление.

- Пожмите плечами. Сохраните плечи напряженными. Уроните плечи и расслабьтесь. Почувствуйте, как Ваша шея и плечи расслабляются. Теперь снова пожмите плечами и сделайте ими круговое движение. Теперь подвигайте плечами вверх-вниз и вперед-назад. Почувствуйте напряжение в плечах и верхней части спины. Расслабьте плечи. Позвольте расслаблению проникнуть глубоко в ваши плечи и перейти в мышцы спины. Расслабьте шею и горло, челюсти и другие части лица.

Ощущение расслабления проникает все глубже и глубже».

3. Расслабление груди, живота и нижней части спины

«Как можно лучше расслабьте все тело. Почувствуйте приятную тяжесть, сопровождающую расслабление. Вдохните и выдохните - легко и свободно. Обратите внимание, как углубляется расслабление с вашим дыханием. Выдыхая, сосредоточьтесь на ощущении расслабления.

- Теперь вдохните и наполните воздухом легкие. Вдохнув, задержите воздух. Сконцентрируйтесь на напряжении. Теперь выдохните, позвольте стенкам груди опуститься и автоматически вытолкнуть воздух из легких. Продолжайте расслабляться, дышите свободно и мягко. Расслабив вес остальные части тела как можно больше, снова наберите в легкие воздух. При вдохе задержите дыхание.

- Выдохните, почувствуйте облегчение, дышите спокойно. Продолжайте расслаблять грудь, позвольте этому ощущению перейти на спину, на плечи, шею и руки.

- Обратите внимание на мышцы живота. Напрягите мышцы живота, пусть ваш живот станет твердым. Сосредоточьтесь на напряжении. Расслабьтесь, отпустите напряжение и почувствуйте контраст ощущений.

Снова напрягите мышцы живота. Удерживайте это напряжение, изучайте его. Расслабьтесь. Почувствуйте это приятное ощущение, которое возникает, когда вы расслабляете живот.

- Втяните живот. Ощутите напряжение. Теперь снова расслабьтесь, пусть Ваш живот вернется в свое естественное положение. Продолжайте дышать легко и свободно, почувствуйте приятный эффект массажа в области груди и живота. Снова втяните живот и почувствуйте напряжение. Теперь полностью расслабьте живот. Позвольте напряжению рассеяться по мере распространения расслабления. Почувствуйте, как Ваш живот все больше и больше расслабляется. Отпустите все зажатые мышцы во всем теле.

- Направьте внимание на нижнюю часть спины. Выгните спину, как следует, прогнитесь и почувствуйте напряжение вдоль позвоночника. Теперь вернитесь в удобное положение, расслабьте нижнюю часть спины. Просто выгните спину и почувствуйте напряжение, появляющееся, когда вы прогибаетесь. Остальные части тела должны быть максимально расслаблены. Локализируйте напряжение в нижней части спины. Снова расслабьтесь, больше и больше.

- Расслабьте нижнюю и верхнюю части спины, позвольте расслаблению перейти к животу, груди, плечам, рукам и лицу.

Расслабляйте эти части все больше и больше, глубже и глубже».

4. Расслабление бедер и икр

- «Напрягите ягодичные и бедренные мышцы. Напрягите бедра, до предела согнув ноги. Вытяните ноги, расслабьтесь и почувствуйте разницу. Снова согните ноги в коленях и напрягите бедра. Удержите это напряжение. Снова вытяните ноги, расслабьте мышцы бедер. Позвольте процессу расслабления протекать естественно.

- Вытяните ступни в обратную от головы сторону так, чтобы напряглись ваши голени. Изучите это ощущение напряжения. Расслабьте ступни и икры.

- Потянитесь носочками в сторону головы и снова ощутите напряжение в мышцах голени. Верните ступни в первоначальное положение. Снова расслабьтесь, оставайтесь расслабленными некоторое время. Позвольте расслабиться себе еще больше. Расслабьте ступни, голени, колени, бедра и ягодицы. Почувствуйте тяжесть в нижней части тела по мере расслабления.

- Позвольте расслаблению перейти на живот, талию и нижнюю часть спины. Позвольте ему проникать все глубже и глубже. Убедитесь в том, что ваше горло не напряжено. Расслабьте челюсти и шею, а также вес мышцы лица. Позвольте телу расслабиться па некоторое время. Позвольте себе расслабиться.

- Вдохните глубоко и почувствуйте, как тяжелеет ваше тело. Медленно выдохните. Почувствуйте, как ваше тело тяжелеет. Если вы по-настоящему расслабились, то вы не в состоянии пошевелить ни одним мускулом своего тела. Подумайте о том усилии, которое понадобится, чтобы поднять правую руку. Думая об этом, обратите внимание, не появилось ли напряжение в плечах и руках. Теперь вы понимаете, что лучше не поднимать руку, а продолжать расслабляться.

- Обратите внимание на то, что вам стало легче, а напряжение исчезло. Продолжайте в том же духе. Расслабляйтесь.

Когда вы захотите встать, сосчитайте от четырех до одного. Теперь вы полны сил, чувствуете себя хорошо и спокойно».