



УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ И СНЯТИЕ УСТАЛОСТИ

Педагог-психолог
САБЛИНА ВЕРА ПАВЛОВНА

Метод
прогрессивной мышечной релаксации
по Э. Джекобсону



Прогрессивная (последовательная) мышечная релаксация

- это особый комплекс упражнений направленных на снятие напряжения, в ходе которых чередуется состояние напряжения отдельных групп мышц и их расслабления.

Автор методики - американский невролог Эдмунд Джекобсон (1888-1983).

За основу был взят факт о том, что после каждого напряжения любая мышца автоматически расслабляется. Упражнения заключаются в смене контролируемого напряжения и расслабления определенных групп мышц.



Суть метода основана на следующих принципах:

- ▶ после сильного напряжения мышцы стремятся к расслаблению;
- ▶ за полной физической релаксацией следует спад эмоциональной активности, за счет чего достигается состояние покоя.

Упражнения, разработанные Джекобсоном просты и доступны для людей с любыми физическими возможностями. Их применение в стрессовой ситуации позволяет быстро успокоить нервную систему и взять эмоции под контроль.

После 3-4 недель регулярных упражнений, алгоритм действия запоминается на уровне подсознания. При возникновении стрессовой ситуации снятие эмоционального напряжения за счет нервно-мышечной релаксации происходит автоматически.

Техника прогрессивной мышечной релаксации

- ▶ Рекомендуется максимально (насколько это вообще возможно) напрягать каждую мышцу в течение 10 секунд и 30-40 секунд концентрировать внимание на возникшем в результате расслабления состоянии.
- ▶ Ваша задача научиться отличать чувство повышенного напряжения от итогового расслабления.
- ▶ Для облегчения освоения техники все мышцы делятся на 16 групп. Для каждой из них вы найдете инструкцию, которая поможет достичь напряжения всех мышц конкретной группы.
- ▶ Ключевой принцип — не то, насколько правильно и последовательно вы будете выполнять то или иное упражнение, сколько полноценность дальнейшего расслабления.
- ▶ Глубокое расслабление - главная цель и задача. Именно это позволит добиться желаемого результата — снятия тревоги, последствий стресса и эмоционального возбуждения.

Схема работы с каждой мышечной группой:

- 10 секунд напрягаете мышечную группу;
- 40 секунд расслабляетесь;
- 10 секунд направляете фокус внимания на приятное ощущение расслабления в теле.

Полезные советы:

- ▶ не пытайтесь контролировать дыхание, дышите в своем темпе;
- ▶ начинайте освоение техники с 1–3х мышечных групп и каждую неделю добавляйте по 1–2 новой мышечной группе, постепенно доводя до 16;
- ▶ выполняйте сокращенную версию (1–3 мышечных группы) 3–5 раз в день и отдельно при возникновении тревоги и сильного эмоционального возбуждения.

Противопоказания:

- Физические патологии частей тела или внутренних органов (заболевания в тяжелой форме);
- Детский возраст до 12 лет (существует адаптированная для детей техника)

Для повышения эффективности комплекса стоит придерживаться следующих правил:

- ▶ Перед началом релаксации необходимо избавиться от стесняющей движения одежды и обуви, а также снять часы, очки или контактные линзы.
- ▶ Прежде чем занять исходное положение, рекомендуется сделать небольшую разминку, которая разогреет мышцы ног и рук, понизив риск возникновения судорог.
- ▶ Каждый этап упражнения производить на 4 счета: нарастание напряжения в мышцах — на вдохе, концентрация при максимальном напряжении — на задержке дыхания, расслабление — на выдохе.
- ▶ За максимальным напряжением мышц должна следовать релаксация. Упражнение рекомендуется повторять 2 раза. Если есть ощущение остаточного напряжения в мышечных тканях, можно увеличить количество повторов до 7.
- ▶ Мышечное напряжение не должно сопровождаться судорогами или болевыми ощущениями. Если такое происходит, необходимо снизить интенсивность упражнения, или полностью отказаться от его выполнения.
- ▶ Для лучшего запоминания рекомендуется осваивать упражнения на разные группы мышц поочередно, с промежутком в 4 дня. Это дает возможность запустить программу мышечной памяти и довести выполнение каждого приема до автоматизма.
- ▶ После каждого повтора необходимо сконцентрироваться на ощущениях в той группе мышц, на которую выполнялись упражнения.
- ▶ На выполнение всех упражнений может уйти 30 минут. Проводить сеанс нервно-мышечной релаксации рекомендуется в спокойной обстановке с соответствующим музыкальным сопровождением (звуки леса, моря, музыка для медитации). Начинать освоение комплекса стоит с небольшого числа упражнений, постепенно увеличивая их количество.

Техника выполнения прогрессивной мышечной релаксации

- ▶ Выполнение техники начинается с сосредоточения на дыхании. Необходимо дышать медленно и спокойно. Поймав это состояние расслабления, можно начинать выполнять упражнения. Во время тренировки прорабатываются разные мышечные группы.

Упражнения для расслабления рук и плечевого пояса

- ▶ Сжать руки в кулаки. Почувствовать, как напрягаются пальцы и предплечья. Зафиксировать положение на несколько секунд, потом медленно расслабить кисти.
- ▶ До предела согнуть руки в локтях. Ощутить напряжение бицепса. Зафиксировать положение, а затем медленно разогнуть руки, расслабляя их.
- ▶ Поднять плечи вверх. Постараться достичь максимального подъема. В наивысшей точке зафиксировать положение, ощутить растяжку сухожилий и напряжение мышц плечевого пояса и шеи. Затем медленно опустить плечи и расслабиться.

Упражнения для шеи, зоны затылка и лицевых мышц

- ▶ Наклонить голову вниз. Постараться максимально подтянуть подбородок к груди, почувствовать, как напрягаются мышцы шеи. Зафиксировать положение, затем медленно поднять голову.
- ▶ Поднять вверх брови, максимально напрягая при этом мышцы лба. Ощутить напряжение. Зафиксировать положение, затем расслабиться.
- ▶ Сильно наморщить нос. Почувствовать, как напрягаются мышцы вредней части лица. Зафиксировать положение, затем медленно расслабиться.
- ▶ Плотно сжать зубы. Уголки губ растянуть в улыбке. Эта гримаса вызовет напряжение щек, подбородка и скул. Зафиксировать положение, затем медленно расслабиться.

Упражнения для спины и живота

- ▶ Свести лопатки так сильно, насколько это возможно. Зафиксироваться в точке максимального напряжения, затем медленно расслабиться.
- ▶ Далее нужно напрячь живот. Почувствовать, как от напряжения уплотняются мышцы брюшного пресса. Подождать несколько секунд, затем расслабиться.

Упражнения для ног

- ▶ Упереть пятки в пол и напрячь мышцы бедер. Почувствовать, как мышцы приходят в тонус. Зафиксировать положение, затем медленно расслабить ноги.
- ▶ Потянуть носки на себя. Почувствовать, как растягиваются пяточные сухожилия и напрягаются икроножные мышцы. Зафиксировать положение, затем медленно расслабить ноги.
- ▶ Поджать пальцы ног, почувствовать напряжение в подошвенных мышцах и сухожилиях ступни. Зафиксировать положение, затем медленно разжать пальцы, расслабив стопу.

Вариативность и завершение релаксации

- ▶ В общем доступе находится несколько вариаций комплексов на нервно-мышечную релаксацию, отличных по составу, но единых по методологии выполнения. Вы так же можете менять группы упражнений местами или же сокращать количество повторов и их интенсивность, если какое-либо из упражнений вызывает спазмы, боли или судороги.
- ▶ Между блоками необходимо делать перерыв на релаксацию 20-30 секунд.
- ▶ После завершения комплекса упражнений необходимо закрыть глаза и сделать 2-3 глубоких вдоха. Прислушаться к своим ощущениям, почувствовать, как волна расслабленности медленно движется по телу от кистей рук к плечам и голове. Затем от спины к животу и ногам. Перед тем, как открыть глаза, рекомендуется медленно сосчитать в обратном порядке от 10 до 1.

В заключение

- Нервно-мышечная релаксация, по методике Эдмунда Джекобсона – прекрасный метод саморегуляции, позволяющий расслабиться без применения седативных средств.
- Нервно-мышечная релаксация по Джекобсону требует самодисциплины. На полное освоение метода потребуется от 10 до 12 недель каждодневных тренировок. В первый месяц рекомендуется заниматься по 2 раза в день, во второй можно перейти на одноразовые тренировки.
- Далее допускается снижение интенсивности занятий до 2 раз в неделю. Если проявить достаточно настойчивости, сработает эффект мышечной памяти, и при возникновении стрессовой ситуации механизм релаксации будет запускаться автоматически.

Рекомендуемые к просмотру видео:

- ▶ <https://youtu.be/xOvyLeZZynI> (Сокращённая версия Мышечной релаксации по Джекобсону) - подходит новичкам
- ▶ https://www.youtube.com/watch?time_continue=1720&v=4XRdscXpZ3s&feature=emb_logo (Прогрессивная мышечная релаксация) - продолжительность 30 мин.)

Для удобства и наглядности сохраните памятки:

- ▶ <http://pliskina.com/wp-content/uploads/2019/04/progressivnaya-myshechnaya-relaksatsiya-jacobson-01-724x1024.jpg>
- ▶ <http://pliskina.com/wp-content/uploads/2019/04/progressivnaya-myshechnaya-relaksatsiya-jacobson-03-724x1024.jpg>

ИСТОЧНИКИ:

- ▶ О.И. Абдурашитова-Шех Технологии психологической помощи в кризисных и экстремальных ситуациях; Санкт-Петербург, 2006.
- ▶ https://shkolazhizni.ru/img/content/i211/211486_or.jpg
- ▶ <https://healthperfect.ru/nervno-myshechnaya-relaksatsiya-po-dzhekobsonu.html>
- ▶ <http://pliskina.com/articles/psihologiya/progressivnaja-myshechnaja-relaksacija/>