

Прогрессирующая мышечная релаксация по Джекобсону

Инструкция

1. Сфокусируйте внимание на мышечной группе нижеследующего списка
2. Напрягите эту мышечную группу
3. Поддерживайте напряжение 5-7 секунд и отпустите
4. Наблюдайте за ощущениями возникающими после напряжения
5. Отмечайте чувство расслабления

Голова

1. Поднимите брови как можно выше
2. Сильно зажмурьтесь, нахмурьтесь и сморщите нос
3. Улыбнитесь во все щёки до ушей
4. Широко откройте рот
5. Сожмите челюсть
6. Напрягите мышцы шеи, приподнимите плечи, наклоните подбородок к груди

Руки

1. Поднимите правое плечо
2. Сожмите правую кисть в кулак
3. Согните правую кисть в любом направлении
4. Согните правую руку в локте и упритесь вниз
5. Напрягите мышцы правого бицепса
6. Повторите предыдущие шаги с левой рукой

Туловище

1. Скрестите руки, положив ладони на плечи и напрягите мышцы груди
2. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание
3. Напрягите пресс
4. Сведите лопатки и выгните спину
5. Сожмите тазовые мышцы

Ноги

1. Напрягите мышцы правой ягодицы
2. Согните правую ногу в колене и напрягите передние и задние мышцы бедра
3. Максимально потяните на себя правую ступню и пальцы
4. Максимально оттяните от себя правую ступню и пальцы
5. Повторите предыдущие шаги с левой ногой