



Нервно-мышечная релаксация по Джекобсону

Нервно-мышечная релаксация по Джекобсону рекомендована всем, кто в той или иной степени испытывает трудности в расслаблении мышечной системы. Так как

наш организм единое целое души и тела, то нервно-мышечная релаксация позволяет расслабить скелетные мышцы и, как следствие, привести в порядок психологическое состояние.

Кому подходит методика?

1. Данная методика подойдет людям, которые страдают какими-то тревожными расстройствами.
2. Тем, кто, например, боится полетов, прямо перед посадкой в самолет, в зале аэропорта уместно будет применить эту методику. Она поможет убрать панический страх, снимет напряжение, тревожное состояние. Человек сразу начинает чувствовать, что может владеть своими эмоциями.
3. Прогрессивная нервно-мышечная релаксация полезна и тем, кто страдает разнообразными социофобиями. Если вы стесняетесь широкой аудитории, а вам предстоит делать доклад, перед выступлением примените упражнения методики. Это даст хороший эффект, организм расслабится, нервы успокоятся, перед аудиторией вы будете выглядеть уверенным и не напряженным.
4. Полезна релаксация всем, кто желает снять фоновое напряжение. Во время рабочего дня используйте методику хотя бы 3 раза. Регулярное мышечное расслабление позволит не накапливать отрицательные эмоции, снимать напряжение. Домой вы будете возвращаться спокойным.
5. Прогрессивная нервно-мышечная релаксация по Джекобсону подойдет тем, кто желает снять какое-либо волнение, если даже нет тревожных расстройств. У каждого бывают ситуации, когда приходится поволноваться, нервная реакция — это нормальное состояние организма. Релаксация поможет в нужный момент прийти в форму, успокоиться.

Преимущества релаксации

Нервно-мышечная релаксация имеет неоспоримые преимущества:

1. Эффективность методики. Позволяет самостоятельно привести себя в форму, сбавить обороты эмоционального напряжения. Это отличный способ самопомощи.
2. Простота. Простейшие упражнения, входящие в комплекс, легко запоминаются и усваиваются.
3. Универсальность. Не требуются специальные окружающие условия и какие-либо приспособления. Выполнять можно в любом месте и в любое время.
4. Скорость. Применяя методику ежедневно вне зависимости от паники и стресса на протяжении трех недель 3-4 раза в день, ваш организм самостоятельно ее запомнит. В случаях эмоциональных напряжений вы сможете применять ее автоматически.

Как работает методика?

Любая скелетная мышца после сильного напряжения автоматически расслабляется. Вместе с этим расслаблением приходит эмоциональное спокойствие. Влиять на свое нервное состояние легко можно, управляя мышцами. Для этого и была разработана нервно-мышечная релаксация. При помощи простых упражнений можно взять себя в руки и контролировать свое нервное напряжение. Психофизиологическая техника выполнения — это методы по расслаблению мышц, используя упражнения и собственный разум. Важно научиться распознавать чувства напряжения и полного расслабления.

Инструкция по выполнению упражнений

Нервно-мышечная релаксация по Джекобсону в первую очередь для правильного освоения требует регулярного выполнения. В первое время тренировки продолжаются 15 минут. Комплекс содержит 12 упражнений. Осваивать их нужно поочередно. Между упражнениями промежуток должен составить не меньше 4 дней. В первый день делайте только одно упражнение, следующее только через 4 дня. И так далее. Таким образом тренируется мышечная память. Со временем она будет автоматически включаться для расслабления, при выполнении даже одного упражнения из комплекса. Для таких результатов технику осваивать нужно не менее трех месяцев. Уже через несколько недель вы ощутите хорошие результаты. Каждое упражнение нужно выполнить пять раз. После напряжения сконцентрируйте внимание на той точке, где выполнялось упражнение (руки, ноги и т. д.), почувствуйте, что там происходит (тепло, дрожь, покалывание). Не переусердствуйте при напряжении мышц, вы не должны чувствовать никаких болевых эффектов. Джекобсон рекомендует приводить мышцу в максимальное напряжение на 10-15 секунд, после этого полностью ее расслабить и полностью сконцентрироваться на этом чувстве. Важно научиться распознавать чувства напряжения и полного расслабления. Активная нервно-мышечная релаксация проводится в спокойной обстановке. При занятиях ничто не должно вас отвлекать, мешать. Удобно сядьте или лягте, снимите очки, расстегните тесную одежду, закройте глаза, выбросьте посторонние мысли из головы и приступайте.

Нервно-мышечная релаксация

Упражнения для мышц ног

1. Поджать пальцы на ногах, сильнее и сильнее напрягайте их. Подержите в напряженном состоянии. Расслабьте. В расслабленном состоянии пребывайте несколько секунд. Никаких движений не совершайте. Повторите. Следите за ощущениями в мышцах.
2. Носки вытянуть вперед, напрячь, на несколько секунд зафиксировать в напряженном состоянии. Расслабить. Повторить.
3. Носки тянуть на себя, предельно напрячь, зафиксировать в напряжении на несколько секунд. Расслабить. Повторить. Прислушивайтесь к своим ощущениям.
4. Ноги приподнять над полом в вытянутом положении на 15-20 см. Держать напряженными в вытянутом положении. Расслабить и опустить.

Мышцы рук

1. Правую кисть сжать в кулак. Держать в напряжении несколько секунд. Расслабить. То же самое с левой рукой. Затем одновременно сразу обеими руками. Расслабиться.
2. Правую руку нужно согнуть в локте. Бицепс напрячь, держать несколько секунд. Расслабить, руку разогнуть. То же самое повторить с левой рукой. Затем двумя руками. Не забывайте наблюдать за собственными ощущениями.
3. Правую руку напрягайте по нарастающей — кисть, затем бицепс и трицепс, одновременно вдавливая ее в подлокотник или пол. Медленно расслабьтесь. То же самое сделайте с левой рукой. Расслабьтесь. Выполните упражнение на две руки сразу.

Мышцы живота и спины

1. Вдохнуть максимально глубоко, напрячь пресс. Задержав дыхание, побыть в этом положении. Выдохнуть и расслабить мышцы живота. Повторить.
2. Положение лежа. Приподнять таз над полом, при этом опираться на пятки, плечи, локти. Мышцы напрячь. Через несколько секунд расслабиться, опуститься на пол. Повторить.
3. Положение лежа на спине. Приподнять немного над полом плечи. Опирается на локти и затылок. Мышцы напряжены, тело зафиксировано. Через несколько секунд расслабьтесь и опуститесь на пол.

Мышцы головы и лица

1. Положение лежа. Голову приподнять. Тянуться подбородком к груди. Плечи при этом не отрывать от пола. Удерживать напряжение несколько секунд. Расслабиться. Повторить.
2. Челюсти плотно сжать. Держать в напряженном состоянии несколько секунд. Расслабиться. Повторить.
3. Лоб наморщить, на несколько секунд зафиксировать напряжение, после этого расслабиться.
4. Плотно сжать губы. Держать несколько секунд в напряжении. Расслабиться.
5. Кончик языка крепко упереть в небо. Зафиксировать так, поддержать. Снять напряжение, расслабить.
6. Глаза зажмурить, веки напрячь. Фиксировать напряжение несколько секунд. Расслабиться.

Завершающее упражнение

Напрячь все мышцы тела одновременно (ноги, руки, живот, спина, голова) на несколько секунд. Затем полностью максимально расслабиться. Побывать в состоянии покоя несколько секунд, при этом глубоко вдыхая и выдыхая. Прислушайтесь к ощущениям в теле. Должно появиться тепло и небольшое покалывание в мышцах.

