

МЕТОД ПРОГРЕССИВНОЙ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ ПО ДЖЕКОБСОНУ

В наше с вами время все очень быстро меняется, в том числе и наши настроение и самочувствие. Ситуации, где человек может быть «выбит из равновесия», - распространенное явление. В таких ситуациях очень важно уметь максимально быстро и правильно перейти из стрессового состояния в уравновешенное, а значит – стать опять адекватным и работоспособным.

Кроме того, нас повсюду окружают ситуации, где усталость накапливается постепенно и сигнализирует человеку о своем критическом накоплении определенными знаками. Усталость или утомление – это временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки. На психологическом уровне утомление проявляется в снижении чувствительности, нарушении внимания и памяти, в преобладании у человека некомфортных эмоций и нежелании что-либо делать. На поведенческом уровне утомление проявляется как снижение производительности, скорости и качества работы.

Предлагаем вам простой, но очень действенный метода саморегуляции – метод прогрессивной мышечно-психологической релаксации по Джекобсону.

В силу эволюции нервное напряжение всегда сопрягалось с мышечным напряжением. Например, «испугался – напрягся – убежал (или напал) - и поэтому, может быть, выжил!». То есть, любая эмоция всегда подаёт реальное напряжение на какую-либо мышцу (страх - на икроножные мышцы для убегания, радость - на мышцы вокруг рта для улыбки, гнев – на кулаки для удара т. д.).

Но не всегда человек, как существо социальное, может позволить себе выразить свою эмоцию сразу. Например, для мужчины бывает нежелательно или неуместно показать свой страх, потому что по мнению общества мужчина должен быть смелым. А поговорка «Слово не воробей, вылетит - не поймаешь», говорит о том, что люди вынуждены иногда смолчать о чем-то. В случае упомянутой поговорки это буквально означает - сдержать мышцы речевого аппарата, на которые какая-то эмоция уже подала ЭНЕРГИЮ ДЛЯ НАПРЯЖЕНИЯ. Таким образом, у человека разумного какая-либо реакция может остаться невыраженной, и надолго.

Если организмом выделена энергия на какое-то действие, а человек это действие по каким-то причинам сдерживает, то для самого сдерживания человек также тратит свою энергию. Вся эта энергия могла бы использоваться человеком на какую-то другую важную для него деятельность.

Инстинктивно люди находят способы до-выражения эмоций, которые в свое время выразить было неуместно. Традиционно для этого используются: бег, пение, танец, разные виды спортивной деятельности (плавание, бокс, фитнес).

Психиатр Джекобсон предложил еще более простой и доступный способ выражения накопленного в мышцах напряжения, который приводит к мышечной и психологической релаксации. Джекобсон предположил, что

существует прямая связь между тонусом скелетной мускулатуры и различными формами отрицательного эмоционального возбуждения. Он создал систему упражнений по последовательному расслаблению всех мышц тела. При этом под релаксацией понимается не только процесс снятия мышечного тонуса, но и достижения человеком спокойствия и комфорта.

Дело в том, что мышца в зажатом или напряженном состоянии сжимает и кровеносные сосуды, а значит уменьшает кровоток. В связи с этим, многие части тела становятся «недокормленными кислородом» и со временем немеют. Такая ткань становится слабой, а мышца скованной и неуклюжей.

Скованная мышца в свою очередь зажимает нервные окончания, что может нарушить связь с каким-либо жизненно важным внутренним органом или снизить чувствительность какой-либо части тела.

Плюсы от релаксации по Джекобсону:

- снятие напряжения и наполнение мышечной ткани долгожданным кислородом и полноценное её питание;
- возвращение чувства спокойствия и психологического комфорта;
- косметический эффект и ощущение себя КРАСИВЫМ;
- возвращение чувствительности и возможность полноценно переживать приятные ощущения;
- чувство гибкости и ловкости в теле.
- высвобождение энергии, которая раньше шла на сдерживание.

Показания к использованию данного метода: стресс, состояние тревожности, состояние усталости, мышечное напряжение, состояние беспокойства и другие проявления повышенного возбуждения.

Ожидаемый результат: состояние расслабления, физического комфорта и душевного равновесия.

Характерная черта каждого упражнения: чередование сильного напряжения и постепенного следующего за ним расслабления соответствующей мышечной группы.

По мнению Джекобсона, расслабление можно лучше всего ощутить после напряжения, как разницу напряжений. Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5-10 сек, которые повторяются дважды. Однако если вы чувствуете, что в мышце все-таки осталось напряжение, – то цикл напряжение-расслабление можно увеличить и до семи раз.

Необходимые условия: прежде чем начать заниматься, найдите спокойное место, чтобы вам никто не помешал; освободитесь от стесняющей вас одежды (часы, очки, контактные линзы, ремень и т.д.).

Следует помнить, что мышечное напряжение не подразумевает мышечной боли или других неприятных ощущений (непроизвольной дрожи, подергиваний и т.д.). В таких случаях следует снизить степень напряжения или просто отказаться от упражнения.

Необходимое время. Если вы хотите расслабить все тело, то на это может понадобиться около 20 минут. Можно сократить это время, релаксируя

мышцы по вашему выбору. Во время выполнения упражнения не задерживайте дыхания. Дышите нормально или вдыхайте во время напряжения, а выдыхайте при расслаблении мышц.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ:

Для начала замерьте свое мышечное напряжение, мысленно пройдясь по всему телу. Отметьте для себя напряжение тела в разных его частях. Где оно ощущается сильнее, где меньше. Запомните это состояние для последующего сравнения в конце занятия.

Расположитесь на стуле как можно удобнее... пусть ничто вас не стесняет... закройте глаза... обратите внимание на ваше дыхание... Дыхание – это метроном вашего тела... представьте как работает этот метроном... следите внимательно, 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... последите за вашим дыханием... сосредоточьтесь на нем...

Начните расслабление с грудной клетки. Сделайте очень глубокий вдох... попытайтесь вдохнуть весь воздух, который вас окружает... задержите воздух... и почувствуйте напряжение в грудной клетке... осознайте напряжение... затем выдохните его... возвратитесь к нормальному дыханию. Ощутите расслабление мышц после выдоха. Осознайте это ощущение. Запомните его. *После паузы в 10-15 секунд повторите упражнение на грудной клетке.*

Обратите свое внимание к ступням и икрам. Прежде чем начать, поставьте обе ступни плотно на пол. Оставьте пальцы ног на полу и поднимите обе пятки так высоко, как только это возможно. Осознайте напряжение во время поднятия. Задержитесь в таком положении... и постепенно отпустите ступни. Мягко опустите пятки на пол. Осознайте расслабление в икрах и ступнях... Прочувствуйте это ощущение. Запомните его. *После паузы в 10-15 секунд повторите упражнение на икры и ступни.*

Чтобы расслабить противоположную группу мышц, оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимите как можно выше. Поднимите носки как можно выше и задержитесь в таком положении! Прочувствуйте напряжение. Затем медленно расслабьте. Прочувствуйте расслабление... осознайте это ощущение и запомните его. *После паузы в 10-15 секунд повторите упражнение.*

Сосредоточьте свое внимание на мышцах бедер и живота. Выпрямите прямо перед собой обе ноги – если это неудобно, можно вытягивать их по очереди. При этом помните, что икры не должны напрягаться. Напрячь следует только передние мышцы бедер и низ живота. Выпрямив ноги перед собой. Задержитесь в этом положении ... осознайте напряжение... и постепенно мягко опустите их на пол... Осознайте расслабление в передней части бедер и животе... Прочувствуйте это ощущение и запомните его. *После паузы в 10-15 секунд повторите упражнение.*

Чтобы расслабить противоположную группу мышц, упритесь пятками в пол! Тверже! Еще тверже! Напрягутся задние мышцы бедер и ягодицы. Задержите напряжение... усильте его... осознайте напряжение... и постепенно мягко расслабьте! Почувствуйте разницу ощущений в мышцах и запомните это расслабление... *После паузы в 10-15 секунд повторите упражнение.*

Перейдите к кистям рук. Одновременно сожмите обе кисти в кулаки. Сожмите кулаки настолько это возможно! Еще крепче... сильнее! Усильте напряжение... и прочувствуйте его. Постепенно, медленно расслабьте кисти! Почувствуйте расслабление... осознайте его и запомните. Почувствуйте приятное тепло, покалывание и пульсацию в руках... *После паузы в 10-15 секунд повторите упражнение.*

Чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто растопырить пальцы настолько, насколько это возможно. Раздвиньте ваши пальцы широко! Задержите их в этом состоянии. Усильте напряжение... и прочувствуйте его. Постепенно, медленно отпустите кисти! Почувствуйте приятное тепло, покалывание и пульсацию в руках... осознайте его и запомните. *После паузы в 10-15 секунд повторите упражнение.*

Перейдите к плечам. На своих плечах мы несем большой груз напряжений и стресса. Упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальной плоскости, по направлению к ушам. Мысленно попытайтесь плечами достать до мочек своих ушей. Поднимите плечи! Поднимите еще выше.. сильнее! Усильте напряжение... и прочувствуйте его. Постепенно, медленно отпустите плечи на место! Почувствуйте расслабление в них... осознайте и запомните. *После паузы в 10-15 секунд повторите упражнение.*

Перейдите к лицевой области. Улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть улыбка «до ушей». Шире! Задержите это напряжение. и прочувствуйте его. Постепенно, медленно отпустите улыбку! Почувствуйте расслабление в губах и вокруг них... осознайте его и запомните. *После паузы в 10-15 секунд повторите упражнение.*

Для расслабления противоположной группы мышц необходимо сжать губы вместе трубочкой. Сожмите губы! Крепче! Еще сильнее. Вытяните их немного вперед. Усильте напряжение... и прочувствуйте его. Постепенно, медленно отпустите губы! Почувствуйте расслабление... осознайте его и запомните. Почувствуйте приятное тепло, покалывание и пульсацию в губах... *После паузы в 10-15 секунд повторите упражнение.*

Перейдите к глазам. Надо закрыть глаза и очень бережно, но крепко их зажмурить. Подержите это напряжение... аккуратно усильте его... прочувствуйте его. Постепенно, медленно, аккуратно отпустите напряжение! Почувствуйте расслабление... осознайте его и запомните. Почувствуйте приятное тепло в глазах... *После паузы в 10-15 секунд повторите упражнение.*

Сосредоточьте внимание на бровях. Последнее упражнение заключается в том, чтобы максимально высоко поднять брови. Глаза при этом держите закрытыми. Поднимите брови высоко! Так высоко, как это возможно! Усиьте напряжение... и прочувствуйте его. Постепенно, медленно отпустите брови! Прочувствуйте расслабление мышц лба... осознайте его и запомните. *После паузы в 10-15 секунд повторите упражнение.*

Теперь всё ваше лицо расслабленно... Запомните эти ощущения, чтобы потом еще с большим успехом проделывать все эти упражнения.

Заключительный этап: Вы расслабили большинство основных мышц вашего тела... Чтобы убедиться еще раз, что они действительно расслабились, мысленно пройдите по ним. Вы расслабили мышцы лба... глаз... губ... шеи... плеч... грудной клетки... рук... мышцы живота и бедер... икры... стопы...

Вы дали своему телу возможность отдохнуть! Осознайте ощущения всего своего тела и запомните их. Вы всегда можете вернуться к этому состоянию, когда захотите. Вы знаете, как это сделать.

Настало время возвращения в окружающий мир. Открывайте глаза. Замерьте еще раз свое мышечное напряжение, мысленно пройдясь по всему телу. Отметьте для себя разницу в состояниях до и после релаксации по методу Джекобсона.

Примечание: предложенный текст может быть адаптирован «под себя» для самостоятельного использования, в том числе и в звуковой записи от своего лица. Все упражнения по методу Джекобсона можно проделывать в домашних условиях или в обеденный перерыв, в любой домашней или деловой одежде. Необходимо только желание и 10-20 минут свободного времени.

Этот метод – прекрасный способ саморегуляции, но как любой навык на начальном этапе он требует тренировки. В дальнейшем состояние, достигаемое данным способом, будет наступать все быстрее, а ваша способность к расслаблению и саморегуляции станет для вас обычным делом.

Педагог-психолог НКЭиВТ:
Карачева Светлана Александровна