

Упражнения нервно-мышечного расслабления

1. Расположитесь удобно. Закройте глаза и позвольте себе максимально расслабиться. Вслушайтесь во все поступающие извне звуки и сделайте мысленный их перечень. Вы удивитесь, как много разных звуков раздается вокруг. Убедитесь, что ваш мысленный перечень охватывает все слышимые вами звуки.

Теперь, когда вы расслабились, сожмите **правый кулак**. Просто сжимайте кулак и все плотнее... и плотнее... и отмечайте напряжение в кулаке и руке... а теперь расслабьтесь.

Позвольте пальцам правой руки стать совершенно свободными, обратите внимание на контраст ваших ощущений.

Продвиньтесь дальше по этому пути, расслабьтесь полностью. Сделайте глубокий вдох и позвольте воздуху полностью выйти из легких... выдох...

2. Теперь повторите то же самое с **левым кулаком**. Сожмите левый кулак в то время, когда ваше тело остается расслабленным. Сжимайте его плотнее и плотнее, оцените, какое неприятное напряжение ощущается... а теперь расслабьтесь!..

3. Теперь **сожмите оба кулака вместе**... согните руки в локтях... напрягите бицепсы, а также бедра... Продолжайте...

Сжимайте обе руки в локтях достаточно сильно... Оба кулака и руки по всей длине напряжены... Зафиксируйте для себя это ощущение и расслабьтесь...

Позвольте кистям рук стать свободными и тяжелыми, а самим рукам отяжелеть.

Продолжайте открываться навстречу расслабляющему чувству, которое охватывает ваше тело... Больше и больше расслабления... Сделайте глубокий вдох ... и выдох...

4. Теперь **наморщите лоб**, еще сильнее... и затем расслабьтесь... Перестаньте морщить лоб, разгладьте его поверхность...

Представьте себе, что ваш лоб и поверхность черепа становятся все глаже и глаже по мере того, как усиливается релаксация.

Теперь намурьтесь... по-настоящему намурьтесь и наморщите лоб... почувствуйте это напряжение, плотное ощущение... затем расслабьтесь...

Позвольте напряжению уйти, еще раз разгладьте лоб, почувствуйте, как он расслабляется по мере того, как уходит тугая сжатость... а ваш лоб становится все глаже и глаже...

Теперь сожмите челюсти, стисните зубы и переведите напряжение в нижнюю часть лица и шею... и расслабьтесь...

Позвольте челюстям освободиться и опуститься, почувствуйте, как напряжение покидает лицо... лоб становится гладким... поверхность черепа ровной и свободной от напряжения... челюсти не скованы... горло не зажато...

Позвольте релаксации распространяться дальше...

5. Теперь **сожмите мышцы живота**, сделайте их по-настоящему напряженными.

В результате этого ваш живот должен стать твердым и плотным. Зафиксируйте для себя это напряжение... и расслабьтесь...

Полностью освободите живот от напряжения... позвольте напряжению покинуть тело, а расслаблению распространиться к грудной клетке... плечам... рукам...

6. Ваше тело становится расслабленным... все больше... и больше... по мере того как уходит напряжение, позволяя вам освобождаться от него и чувствовать углубляющуюся релаксацию...

7. Теперь стисните ягодицы и бедра... Ощущаете плотное, тяжелое, неудобное чувство в ваших бедрах и ягодицах... а теперь ... расслабьтесь... Позвольте напряжению уйти.

По мере того, как вы продолжаете релаксацию, отметьте, как теплое, тяжелое успокаивающее чувство охватывает тело...

Дайте этому состоянию развиваться своим путем... Просто разрешите себе наслаждаться ощущением различий между напряжением и релаксацией...

8. Дышите легко и естественно, позвольте продолжаться этому состоянию расслабленности в ваших руках... плечах... грудной клетке... животе... бедрах... икроножных мышцах... Попробуйте освободиться от напряжения по всему телу... Углубляйте состояние релаксации сильнее... глубже... еще глубже... еще глубже расслабляйтесь...

Теперь вы сможете расслабляться еще лучше, чем прежде... сделайте только по-настоящему глубокий вздох... позвольте воздуху медленно выйти и расслабьтесь... Закрыв глаза, дайте возможность мышцам тела избавиться от напряжения, отяжелеть и расслабиться...

Почувствуйте облегчение, напряжение исчезает, это правильно. Вам легко и удобно, вы полностью расслабились... глубоко расслабились... Сидя (лежа) здесь, естественно и легко дыша, вы можете полностью насладиться приятным теплым, успокаивающим чувством, растекающимся по всему телу... Только продолжайте расслабляться...

Когда вы захотите подняться, просто сосчитайте в обратном порядке от 4 до 1. После этого вы будете чувствовать себя хорошо, как будто только проснулись, отдохнувшим и освеженным... голова ясная... мышцы становятся упругими... вы полны сил... энергии... вы готовы к действию...