

## Расслабьте свое тело

Беспокойство часто проявляется в виде набора физических симптомов. На самом деле, когда просят описать свое беспокойство, многие люди начинают с перечисления списка тревожных физических ощущений, таких как одышка, мышечное напряжение, гипервентиляция и сердцебиение. Такие симптомы усиливают тревожные мысли.

Попробуйте на мгновение подумать о своем беспокойстве как о чисто физическом состоянии. Каковы симптомы этого состояния? Как они влияют на ваше ощущение благополучия? Как вы на них реагируете? Хотя может показаться, что эти физические симптомы являются безусловными рефлексам, находящимися вне вашего контроля, вы можете утешиться тем, что это неправда. Практикуясь, вы сможете контролировать физические проявления тревожности и освободиться от ее хватки.

### ПРОГРЕССИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Прогрессивная мышечная релаксация (ПМР) — это простая техника, используемая для того, чтобы

остановить тревожность, расслабляя мышцы по одной группе за раз. Ее эффективность была признана несколько десятилетий назад Эдмундом Джейкобсоном, чикагским врачом.

Если ваше беспокойство сопровождается мышечным напряжением, прогрессивное расслабление мышц, вероятно, окажется для вас особо полезным инструментом. Это мышечное напряжение часто заставляет вас говорить, что вы «встревожены» или «напряжены».

Симптомы, при которых прогрессивная мышечная релаксация эффективна, включают в себя головную боль напряжения (ГБН), боли в спине, напряжение челюсти или области вокруг глаз, мышечные спазмы, высокое кровяное давление и бессонницу. Если вас беспокоят «скачки мыслей», вы можете обнаружить, что систематическое расслабление мышц нормализует ваше мышление. Если вы принимаете транквилизаторы, вы можете обнаружить, что регулярная практика прогрессивной мышечной релаксации позволит вам снизить их дозу.

Нет никаких противопоказаний для прогрессивной мышечной релаксации, если только группы мышц, которые должны быть напряжены и расслаблены, не были травмированы. В таком случае проконсультируйтесь с врачом, прежде чем заняться данной практикой.

Вот некоторые рекомендации по прогрессивной мышечной релаксации.

- Найдите тихое место для практики, где вы не будете отвлекаться.
- Практикуйтесь в одно и то же время.
- Тренируйтесь на пустой желудок. Переваривание пищи не позволит глубоко расслабиться.
- Примите удобную позу. Все ваше тело, включая голову, должно иметь опору. Если вы чувствуете усталость и сонливость, лучше сесть, чем лечь.
- Пусть ваше тело не будет сковано. Ослабьте любую тесную одежду и снимите обувь, часы, очки, контактные линзы, украшения и т. д.
- Ни о чем не беспокойтесь.
- Займите пассивную, отстраненную позицию. Вы должны позволить случиться тому, что должно случиться, и не беспокоиться о том, насколько хорошо вы выполняете технику: не пытайтесь расслабиться; не пытайтесь контролировать свое тело; не осуждайте свои действия. Смысл в том, чтобы отпустить ситуацию.
- Напрягаясь, не переусердствуйте. Когда вы напрягаете определенную группу мышц, делайте это энергично, не прикладывая чрезмерных усилий, в течение семи — десяти секунд.
- Сосредоточьтесь на том, что происходит.

- Расслабьтесь. Когда вы расслабляете определенную группу мышц, делайте это резко, а затем отдышайте, наслаждаясь внезапным ощущением вялости. Дайте расслаблению продлиться не менее пятнадцати — двадцати секунд, прежде чем переходить к следующей группе мышц.
- Попробуйте повторять расслабляющую фразу. Вы можете сказать себе: «Я расслабляюсь», «отпускаю» или «напряжение уходит».
- Сосредоточьтесь на своих мышцах.
- Практикуйтесь не менее двадцати минут в день.

Суть в том, чтобы сильно (но не настолько, чтобы повредить) напрячь каждую группу мышц в течение примерно десяти секунд, а затем внезапно расслабить ее. После этого дайте себе пятнадцать — двадцать секунд, чтобы отдохнуть, наблюдая за тем, как группа мышц ощущается в расслабленном состоянии, в отличие от того, как она ощущалась при напряжении, прежде чем переходить к следующей группе мышц. Упражнение ниже даст вам пошаговые инструкции.

### КАК ВЫПОЛНЯТЬ ПМР

Удобно сядьте или лягте в тихом месте. Сделайте три глубоких вдоха «животом», каждый раз медленно выдыхая. На выдохе представьте, что напряжение во всем теле начинает уходить.

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

## Расслабьте свое тело

Сперва сожмите кулаки. Оставайтесь в таком положении на семь — десять секунд, а затем разожмите их на пятнадцать — двадцать секунд. Используйте эти же интервалы для других групп мышц: бицепсов, трицепсов, мышц лба и лица, области вокруг глаз, челюсти и задней части шеи.

Затем медленно двигайтесь вниз к затылку и шее. Сделайте несколько глубоких вдохов и почувствуйте вес вашей головы, погружающейся в то, на чем она лежит. Переходите к плечам, груди, животу, пояснице, ягодицам и бедрам. Вам, вероятно, придется подтянуть таз вместе с бедрами, так как их мышцы соединены. Задержитесь в таком положении, а потом расслабьтесь. Почувствуйте, как мышцы бедер напрягаются и полностью расслабляются. Напрягите икроножные мышцы, а затем ступни.

Наконец, мысленно просканируйте свое тело на наличие остаточного напряжения. Если определенная область остается напряженной, повторите один или два цикла напряжения — расслабления для этой группы мышц.

Теперь представьте себе волну расслабления, медленно распространяющуюся по всему телу, начиная с головы, и постепенно затрагивающую каждую мышцу вплоть до пальцев ног.

Вся последовательность прогрессивной мышечной релаксации в первый раз должна занять у вас от двадцати до тридцати минут. Позже вы можете сократить необходимое время до пятнадцати — двадцати минут.

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

Чтобы скачать аудиогайд для прогрессивной мышечной релаксации, посетите сайт [www.newharbinger/47612](http://www.newharbinger/47612).



## ЕЩЕ ПЯТЬ ПРАКТИК РАССЛАБЛЕНИЯ ТЕЛА

В качестве альтернативы прогрессивной мышечной релаксации вы можете попробовать *пассивную мышечную релаксацию*, которая не требует активного напряжения и расслабления мышц. Прогрессивная мышечная релаксация — немного более мощное «лекарство» от напряжения тела, но пассивная мышечная релаксация тоже довольно неплохо работает. Вы можете скачать и прослушать аудиогайд для пассивной мышечной релаксации, посетив [www.newharbinger/47612](http://www.newharbinger/47612).



Продолжая практиковать прогрессивную мышечную релаксацию, вы станете более искусными в распознавании и снятии напряжения в мышцах. На самом деле вы можете настолько настроиться на то, что происходит в вашем теле, что вам не нужно

будет намеренно сокращать каждую мышцу, прежде чем расслабить ее. Это называется *релаксацией без напряжения мышц*. Сканируйте свое тело на предмет напряжения, обращая внимание на четыре группы мышц в такой последовательности: руки, голова и шея, плечи и туловище, ноги. Если вы обнаружите какое-либо напряжение, просто отпустите его, как вы делали это после каждого сокращения в упражнении прогрессивной мышечной релаксации.

При *релаксации, основанной на контроле с помощью ключевого сигнала*, вы учитесь расслаблять мышцы всякий раз, когда захотите, комбинируя словесное внушение с дыханием животом. Вот как это сделать.

Сначала примите удобную позу, а затем снимите столько напряжения, сколько сможете, используя метод релаксации без напряжения мышц. Сосредоточьтесь на своем животе, на том, как он поднимается и опускается с каждым вдохом. Дышите медленно и ритмично.

Теперь на каждом вдохе повторяйте команду «Вдохнуть» и на выдохе «Расслабиться». Просто продолжайте говорить себе: «Вдохнуть... расслабиться, вдохнуть... расслабиться», одновременно освобождаясь от напряжения во всем теле. Продолжайте упражнение в течение пяти минут, повторяя ключевые фразы с каждым вдохом. Этот метод учит

ваше тело ассоциировать слово «расслабиться» с чувством расслабления.

То, как вы дышите, напрямую отражает уровень напряжения, которое вы несете в своем теле, и может усугубить или уменьшить ваши тревожные симптомы. Ваше дыхание медленное или учащенное? Глубокое или нет? Сосредоточено оно вокруг точки высоко в груди или внизу живота? Вы также можете обратить внимание на то, как меняется ваше дыхание во время стресса, по сравнению с тем, когда вы относительно расслаблены.

Следующее упражнение поможет вам изменить свою дыхательную модель. Всего три минуты упражнений на *брюшное дыхание*, как правило, вызывают глубокое расслабление. Вы можете найти эту и другие медитации на сайте [www.newharbinger/47612](http://www.newharbinger/47612).



### БРЮШНОЕ ДЫХАНИЕ

- Обратите внимание на уровень напряжения, которое вы чувствуете. Затем положите одну руку на живот прямо под грудной клеткой.
- Медленно и глубоко вдохните через нос в нижнюю часть легких, другими словами, направьте воздух как

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**



## Расслабьте свое тело

можно ниже. Если вы дышите животом, ваша рука должна подняться.

- Когда вы вдохнете полной грудью, сделайте паузу на мгновение, а затем медленно выдохните через нос или рот, в зависимости от ваших предпочтений. Обязательно выдохните полностью. На выдохе позвольте всему телу просто расслабиться.
- Сделайте десять медленных полных вдохов. Старайтесь дышать ровно и плавно, не делая глубоких вдохов и не выдыхая все сразу.
- После того как вы замедлили дыхание, сосчитайте от двадцати до одного в обратном порядке, по одному числу с каждым выдохом. Если вы начинаете чувствовать головокружение во время упражнения на брюшное дыхание, остановитесь на пятнадцать — двадцать секунд и дышите как обычно, а затем начните снова.
- Пять полных минут брюшного дыхания заметно повлияют на снижение тревожности или ранних симптомов паники.

И, в конце концов, полезной для ослабления напряжения тела может быть йога. Слово *йога* означает «связывать или объединять». Исходя из определения, йога стремится содействовать единству ума, тела и духа. Хотя на Западе йога обычно рассматривается как серия упражнений на растяжку, на самом деле она охватывает широкую философию жизни и сложную систему личной трансформации.

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

Многие люди считают, что йога одновременно увеличивает энергию и жизненную силу, успокаивая ум. Йогу можно сравнить с постепенным расслаблением мышц, поскольку она включает в себя удержание тела в определенных позах в течение нескольких мгновений, а затем наступает расслабление. Подобно энергичным упражнениям, йога непосредственно способствует связи ума и тела. В последние десятилетия она стала очень популярным методом снижения тревожности и стресса. Мы рекомендуем ее попробовать.