



# Прогресуюча м'язова релаксація

---

Займіть зручну позу на стільці, ступні ніг міцно притисніть до підлоги. Задня частина стегон повинна впирається в поверхню сидіння, а верхня частина спини – у його спинку.

Покладіть обидві руки на стегна долонями догори, нехай ваші ноги стануть опорою для рук.

Дихайте спокійно у власному темпі, не докладаючи особливих зусиль для вдиху та видиху. При вдиху ваш живіт піднімається, а при видиху опускається.

Після циклу вдиху і видиху, перед початком нового циклу, зробіть невелику паузу. Дихання виступає якорем у момент відпочинку, тож ви завжди можете повернути свою увагу до спокійного ритму вдиху та видиху, якщо вам буде важко зосередитися.

Тепер сконцентруйте свою увагу на обличчі. Сильно напружте м'язи обличчя і тримайте напруження... один, два, три, а тепер повністю розслабте м'язи. Відчуйте, як напруга спадає з вашого обличчя. Нехай ваше обличчя стане спокійним та розслабленим.

Тепер зверніть увагу на верхню частину шиї та область плечей. Підніміть обидва плеча одночасно, сильно притискаючи їх до вух, і утримуйте напругу ... один, два, три, а потім дайте плечам м'яко опуститися вниз. Зверніть увагу на відчуття важкості та розслабленості у ваших плечах.

Далі переведіть увагу на долоні. Міцно стисніть долоні в кулаки ... один, два, три, і дозвольте їм розкритися. Зверніть увагу на відчуття тепла і розслаблення, що поширюється аж до пальців. Відчуйте, як зменшується напруга у верхніх кінцівках.

Уявіть, як відчуття тепла та розслабленості поширюється від верхньої частини шиї до плечей, а звідти аж до ліктів. Ваші руки лежать на стегнах. Долоні здаються важкими та нерухомими.

Ваше дихання спокійне, і воно сповільнюється, коли ви розслабляєтеся. Ви завжди можете повернутися до дихання, якщо ваші думки почнуть блукати.

Тепер відчуйте, як верхня частина спини спирається на стілець. Зведіть лопатки та міцно притисніть їх до стільця ... один, два, три, а тепер розслабтеся. Відчуйте, як напруга у верхній частині спини зменшується, і кров вільніше циркулює у верхніх кінцівках та верхній частині спини. Можливо, ви відчуєте тепло.

Тепер спрямуйте увагу на нижню частину спини, а потім на задню частину стегон. Міцно стисніть сідниці ... один, два, три, а тепер розслабте їх. Стегна та сідниці здаються важкими та розслабленими.

Тепер зверніть увагу на литки. Напружте м'язи обох литок... один, два, три, а тепер дайте їм повністю розслабитися. Напруга м'язів задньої частини колін та литок також зникає. Ви можете відчути, як ступні ваших ніг важко стоять на підлозі.

А зараз трохи відпочиньте. Відпустіть думки і будьте тут і тепер. Насолодіться цією миттю, не турбуючись про майбутнє. Пам'ятайте, що ви завжди можете повернутися до цього відчуття, повторивши вправу.

---