



Упражнение: Прогрессивная релаксация в положении сидя

Сидя на стуле, займите удобное положение, ступни при этом пусть опираются всей поверхностью на пол. Бедра покоятся на сиденье, верхняя часть спины прилегает к спинке стула.

Обе руки, опущенные вдоль туловища, положите на бедра раскрытыми ладонями вверх.

Дышите спокойно, в естественном темпе, не прилагая дополнительных усилий для вдыхания и выдыхания воздуха. Во время вдоха живот приподнимается, а во время выдоха опускается вниз.

После вдоха и выдоха, перед новым вдохом, следует короткая пауза. В моменты отдыха дыхание служит своего рода якорем, так, чтобы вы могли вернуть свое внимание к спокойному ритму вдохов и выдохов, если ваши мысли излишне привязаны к чему-то и вам трудно сосредоточиться.

Теперь переключите свое внимание на лицо. Сильно напрягите мышцы лица, сделайте гримасу, и удерживайте напряжение... раз, два, три, и затем полностью расслабьте мышцы. С лица пропадает выражение, и оно как будто разглаживается, становясь совершенно спокойным. Вы почувствуете, как напряжение пропадает с вашего лица.

Теперь сосредоточьте внимание на верхней части шеи и области плеч. Одновременно поднимите оба надплечья, сильно подтянув их к ушам, и удерживайте напряжение... раз, два, три, и затем дайте надплечьям мягко опуститься вниз. Почувствуйте, как надплечья отдыхают в нижнем положении.

Теперь переведите внимание на ладони. Сильно сожмите ладони в кулаки... раз, два, три, и затем раскройте их. Ощущение тепла и расслабленности доходит до пальцев, и напряжение верхних конечностей спадает.

Ощущение тепла и мягкости распространяется от верхней части шеи к надплечьям и дальше к плечам. Плечи покоятся, прилегая к туловищу. Ладони кажутся тяжелыми.

Дышите расслабленно, спокойно вдыхая и выдыхая воздух. Вы можете всегда вернуться к концентрации на дыхании, если ваши мысли начнут блуждать.

Теперь почувствуйте, как ваша спина спокойно прилегает к спинке стула. Сведите лопатки, сильно прижав их к спинке... раз, два, три, и затем расслабьте их. Почувствуйте, как спадает напряжение в верхней части спины, и как кровь начинает более свободно циркулировать в ней и в верхних конечностях. Вы можете почувствовать это как ощущение тепла.

Теперь переключите внимание на нижнюю часть спины и оттуда на задние стороны бедер. Сильно сожмите ягодицы... раз, два, три, и затем расслабьте их. Бедра и ягодицы, покоясь на стуле, кажутся тяжелыми и расслабленными.



Теперь сосредоточьтесь на голених. Напрягите икры обеих ног... раз, два, три, и затем полностью расслабьте их, так, чтобы мышечное напряжение пропало из коленных сгибов и икр. Вы можете почувствовать, как расслабленные и тяжелые подошвы ног прилегают к полу.

Теперь вы можете немного передохнуть. Вы можете отпустить все мысли и побыть немного в настоящем моменте, не беспокоясь о следующем.
