

(Упражнение "Напряги-расслабь")

Это упражнение предназначено для самостоятельной практики расслабления. Оно дополняет психическое и физическое лечение, но не заменяет его.

Цель упражнения "Напряги-расслабь" - это научиться понимать разницу между напряжением и расслаблением, а также научиться чувствовать, в каких частях тела есть напряжение. Выполняя упражнение, можете помочь телу расслабиться. Если сначала мышца напряжена, ее легче расслабить. (2 сек.)

Если упражнение Вам неприятно, его можно всегда прекратить. (5 сек.)

Примите удобную для вас позу сидя или лежа. (2 сек.)

Упражнение можно выполнять с открытыми или закрытыми глазами. (2 сек.)

Если выполняете упражнение с закрытыми глазами, то глаза можно будет в любой момент открыть. (2 сек.)

Выполняйте упражнение в своем ритме, дыша спокойно и ритмично. (2 сек.)

При напряжении мышц, спокойно вдыхайте. (2 сек.)

При расслаблении мышц, спокойно выдыхайте. (2 сек.)

Когда чувствуете неприятные ощущения в каких-либо мышцах, можете сразу перейти в этап расслабления. (5 сек.)

Начните упражнение, зажав ладонь левой руки в кулак. (2 сек.)

Напрягите руку так сильно, насколько хватает сил. (3 сек.)

Почувствуйте напряжение. (3 сек.) И расслабьте. (5 сек.)

Дайте левой руке отдохнуть, а пальцам выпрямиться. (2 сек.)

Полностью расслабьте левую руку и почувствуйте, как рука стала тяжелой. (5 сек.)

Обратите внимание на разницу между напряжением и расслаблением. (10 сек.)

Далее зажмите ладонь правой руки в кулак. (2 сек.)

Напрягите руку так сильно, насколько хватает сил. (3 сек.)

Почувствуйте напряжение. (3 сек.) И расслабьте. (5 сек.)

Дайте правой руке отдохнуть, а пальцам выпрямиться. (2 сек.)

С каждым выдохом снижайте напряжение все больше и больше. (2 сек.)

Почувствуйте расслабление. (2 сек.)

Обратите внимание, насколько расслабление отличается от напряжения. (10 сек.)

Теперь зажмите обе руки в кулаки. (2 сек.)

Спокойно вдохните и напрягите обе руки. (2 сек.)

Почувствуйте напряжение. (2 сек.)

Спокойно выдохните и расслабьте обе руки. (2 сек.)

Продолжайте дышать в своем ритме. (5 сек.)

Ослабьте напряжение в ваших руках и дайте пальцам выпрямиться. (2 сек.)

Почувствуйте приятное расслабление во всех частях ваших рук. (2 сек.)

Расслабляйте руки все больше и больше. (10 сек.)

Напрягите левую ногу, согнув ее в лодыжке. (2 сек.)

Сосредоточьтесь на напряжении. (2 сек.)

Теперь полностью расслабьте левую ногу и поставьте тяжелую ногу на пол. (3 сек.)

Расслабьте левую ногу. (3 сек.)

Обратите внимание на разницу между напряжением и расслаблением в вашей левой ноге. (10 сек.)

Теперь напрягите правую ногу, согнув ее в лодыжке. (2 сек.)

Почувствуйте напряжение во всей правой ноге. (2 сек.)

И расслабьте. (3 сек.)

Расслабьте правую ногу, поставьте на какую-либо поверхность и ей почувствуйте ногу тяжелой. (3 сек.)

Дайте всей ноге отдохнуть и расслабиться все больше и больше. (3 сек.)

Обратите свое внимание, насколько расслабление и напряжения чувствуется по-разному. (10 сек.)

Далее напрягите обе ноги одновременно. (2 сек.)

Спокойно вдохните, согните обе лодыжки. (2 сек.)

Почувствуйте напряжение в ногах. (2 сек.)

Спокойно выдохните и расслабьте ноги. (2 сек.)

Продолжайте дышать в своем ритме. (3 сек.)

Постепенно расслабляйте мышцы ног все больше и больше. (3 сек.)

Почувствуйте ваши ноги тяжелыми и теплыми. (10 сек.)

Прижмите поясницу к полу. (2 сек.)

Напрягите мышцы живота, чтобы они стали жесткими. (2 сек.)

Держите напряжение некоторое время. (2 сек.) Расслабьте. (3 сек.)

Расслабьте все мышцы и дайте расслабиться всему телу. (3 сек.)

Почувствуй, как мышцы живота расслабляются и становятся мягче. (10 сек.)

Вдыхая глубоко и спокойно, напрягите грудную клетку - наполните легкие воздухом. (2 сек.)

Задержите немного дыхание. Почувствуйте напряжение. (2 сек.)

Спокойно выдохните - опустошите полностью легкие. (2 сек.)

Продолжайте дышать в своем ритме. Расслабьте грудную клетку. (3 сек.)

При каждом выдохе расслабляйте все тело. (3 сек.)

Почувствуйте разницу между расслаблением и напряжением. (5 сек.)

Немного послушайте ритм своего дыхания, именно таким, какой он на данный момент.

(10 сек.)

Далее поднимите плечи к ушам. (2 сек.)

Почувствуйте сильное напряжение. (2 сек.) И расслабьте. (3 сек.)

Расслабьте плечи до полного расслабления. (5 сек.)

Обратите внимание, как чувствуется напряжение, а как расслабление. (5 сек.)

При каждом выдохе расслабляйтесь все больше и больше. (10 сек.)

Стиснув вместе зубы, напрягите мышцы подбородка. (2 сек.)

Почувствуйте напряжение в области шеи и подбородка. (2 сек.)

Ненадолго задержитесь в этом положении. (2 сек.)

И расслабьтесь. (3 сек.)

Дайте расслабиться всем мышцам в области шеи и подбородка. (2 сек.)

Расслабьте до полного ощущения легкости. (2 сек.)

Далее сдвиньте брови. (2 сек.)

Почувствуйте в лице сильное напряжение. (1 сек.) Скривите лицо. (3 сек.)

И расслабьтесь. (3 сек.)

Дайте лицу расслабиться. (3 сек.)

Расслабьте лоб (5 сек.), расслабьте глаза (5 сек.), расслабьте подбородок (5 сек.), расслабьте губы (5 сек.), и расслабьте язык (5 сек.).

Почувствуйте, что ваше лицо полностью спокойно и расслаблено. (2 сек.)

Почувствуйте разницу между напряжением и расслаблением. (10 сек.)

В конце упражнения почувствуйте, как ваше тело полностью расслабляется на подстилке.
(3 сек.)

Нижняя часть вашего тела. (2 сек.) Средняя часть. (2 сек.)

И верхняя часть расслабляется. (5 сек.)

Почувствуйте под своим телом подстилку, которая соприкасается с вашим телом, дайте себе просто отдохнуть. Просто расслабиться. (10 сек.)

По желанию, можете усилить расслабление, начать глубоко вдыхать (3 сек.)

и выдыхать (3 сек.).

Почувствуйте расслабление в теле и мыслях. (10 сек.)

После упражнения почувствуете свое тело расслабленным, а мысли спокойными. (3 сек.)

Почувствуйте, что вы получили новые силы. (3 сек.)

Какое слово может описать ваше состояние, когда вы расслаблены? Это может быть "расслабление" или "спокойствие", или какое-либо другое приятное слово. (5 сек.)

Поселив это одно слово в своих мыслях, вы в любой момент, когда захотите или вам это понадобится, сможете вспомнить чувство расслабленного состояния. (10 сек.)

Сейчас начинайте себя будить - потянитесь и спокойно пошевелите руками и ногами.
(10 сек.)

Когда почувствуете, что вы уже проснулись, можете открыть глаза. (10 сек.)

Вы полностью проснулись и чувствуете себя бодро.

Serene[®]

The Southwest Finland Association for Mental Health



www.mielenterveysseurat.fi/turku/serene