

**тренування - збудження-розслаблення**

Ця вправа призначена для тренування розслаблення. Вона призначена для підтримки, а не заміни іншої психічної та фізичної допомоги.

Це тренування збудження-розслаблення. Мета вправи – навчитися розпізнавати різницю між напругою та розслабленням і відчувати, де є напруга в тілі.

Виконання вправ може допомогти вашому тілу розслабитися.

Коли м'яз спочатку напружений, йому легше розслабитися. (2 с)

Якщо вправа вам не подобається, ви можете припинити її в будь-який момент (5 с)

Влаштуйтеся в зручному положенні сидячи або лежачи. (2 с)

Ви можете виконувати вправи з відкритими або з закритими очима. (2 с)

Якщо ви виконуєте вправу з закритими очима, можете відкрити їх, коли захочете. (2 с)

Виконуйте вправу, дихаючи рівномірно і спокійно у своєму власному темпі. (2 с)

Напружуючи м'язи, робіть повільний, спокійний вдих. (2 с)

Коли розслаблюєтесь, видихайте спокійно. (2 с)

Якщо напруга в деяких м'язах не відчувається добре, ви можете перейти безпосередньо до фази розслаблення. (5 с)

Почніть вправу, стиснувши ліву руку в кулак. (2 с)

Напружте руку якомога сильніше. (3 с)

Відчуйте напругу. (3 с)

І розслабтеся. (5 с)

Дайте лівій руці розслабитися, а пальцям випрямитися. (2 с)

Нехай ваша ліва рука стане повністю розслабленою і важкою. (5 с)

Зверніть увагу, наскільки різним є відчуття напруження та розслаблення. (10 с)

Далі стисніть праву руку в кулак. (2 с)

Стисніть якомога сильніше. (3 с)

Відчуйте напругу. (3 с)

І розслабтеся. (5 с)

Нехай пальці правої руки розслабляться і випрямляться. (2 с)

З кожним вдихом дозвольте напрузі все більше і більше спадати. (2 с)

Відчуйте себе розслабленим. (2 с)

Зверніть увагу, наскільки розслаблення відрізняється від напруги. (10 с)

Потім стисніть обидві руки в кулаки. (2 с)

Спокійно вдихніть і напружте обидві руки. (2 с)

Відчуйте напругу. (2 с)

Спокійно видихніть і розслабте обидві руки. (2 с)

Продовжуйте дихати у власному темпі. (5 с)

Розслабте руки і дайте пальцям випрямитися. (2 с)

Тепер відчуйте приємне розслаблення і тепло в руках і пальцях. (2 с)

Ви можете все більше розслабляти руки. (10 с)

Напружте ліву ногу, згинаючи голіностоп. (2 с)

Подумайте про напруження. (2 с)

Потім дайте лівій нозі бути повністю розслабленою і важкою. (3 с)

Дайте лівій нозі розслабитися. (3 с)

Зверніть увагу, наскільки різним є відчуття напруги та розслаблення у вашій лівій нозі. (10 с)

Потім напружте праву ногу, згинаючи голіностоп. (2 с)

Відчуйте напругу у всій правій нозі. (2 с)

І розслабтеся. (3 с)

Дайте вашій правій нозі розслабитися і стати важкою. (3 с)

Дайте всій нозі відпочити і розслабляйте її все більше і більше. (3 с)

Знову зверніть увагу, наскільки різним є відчуття напруги та розслаблення. (10 с)

Потім напружте обидві ноги одночасно. (2 с)

Спокійно вдихніть, зігніть голіностопи. (2 с)

Відчуйте напругу в ногах. (2 с)

Спокійно видихніть і розслабте ноги. (2 с)

Продовжуйте дихати у власному темпі. (3 с)

Нехай м'язи ніг розслабляться все більше і більше. (3 с)

Відчуйте, як вони стають важкими і теплими. (10 с)

Притисніть нижню частину спини до підлоги. (2 с)

Напружте живіт. (2 с)

Затримайте напругу на мить. (2 с)

І розслабтеся. (3 с)

Розслабте живіт і дозвольте розслабитися всьому тілу. (3 с)

Відчуйте, як ваш живіт стає м'якшим і просто більш розслабленим. (10 с)

Напружте грудну клітку, зробивши глибокий вдих – наповніть легені повітрям. (2 с)

Затримайте на мить дихання - відчуйте напругу. (2 с)

Спокійно видихніть – нехай ваші легені повністю спорожніють. (2 с)

Продовжуйте дихати в власному темпі – дозвольте грудній клітці розслабитися. (3 с)

Нехай все ваше тіло розслабляється з кожним видихом. (3 с)

Зверніть увагу, наскільки різним є відчуття напруги та розслаблення. (5 с)

Відчуйте на мить свій ритм дихання – саме таким, яким він є зараз. (10 с)

Потім підніміть обидва плеча до вух. (2 с)

Відчуйте сильну напругу. (2 с)

І розслабтеся. (3 с)

Нехай обидва плеча розслабляться і повністю розвантажаться. (5 с)

Зверніть увагу, наскільки різним є відчуття напруги та розслаблення. (5 с)

З кожним видихом ви все більше і більше розслабляєтеся. (10 с)

Напружте м'язи щелепи, стиснувши зуби. (2 с)

Відчуйте напругу в шиї та підборідді. (2 с)

Почекайте секунду. (2 с)

І розслабтеся. (3 с)

Дозвольте всім м'язам шиї розслабитися. (2 с)

І стати зовсім легкими. (10 с)

Потім напружте обличчя. (2 с)

Відчуйте сильне напруження в обличчі. (1с)

Покажіть гримаси. (3 с)

І розслабтеся. (3 с)

Нехай обличчя розслабиться. (3 с)

Розслабте лоб (5 с), розслабте очі (5 с), розслабте підборіддя (5 с), розслабте губи (5 с) і дайте розслабитися язика (5 с).

Відчуйте розслабленість на обличчі. (2 с)

Зверніть увагу, наскільки різним є відчуття напруги та розслаблення. (10 с)

Наприкінці тренування відчуйте, як усе ваше тіло повністю розслабляється на килимку. (3 с)

Нижня частина тіла (2 с)

Середня частина (2 с)

Та верхня частина тіла розслаблені (5с)

Відчуйте, як килимок підтримує вас, і ви зможете відпочити. Просто будьте. (10 с)

Якщо ви хочете, ви можете поглибити своє розслаблення, роблячи глибокий вдих (3 с) і видих. (5 с)

Дозвольте собі відчути розслаблення в вашому тілі та розумі. (10 с)

Після тренування ви відчуєте, що ваше тіло відпочило, а розум заспокоївся. (3 с)

Ви відчуваєте, що набралися нових сил. (3 с)

Яким словом можна описати ваш стан, коли ви розслаблені? Це може бути «розслаблення» або «спокій» чи якесь інше приємне слово. (5 с)

Втиснувши це одне слово у свою свідомість, ви зможете запам'ятати свій розслаблений стан, коли захочете та потребуватимете. (10 с)

Тепер почніть прокидатися: потягніться і маленькими рухами поворушіть руками і ногами. (10 с)

Коли ви відчуєте, що прокинулися, ви можете відкрити очі. (10 с)

Тепер ви повністю прокинулися і відчуваєте себе бадьорим.

Serene, Асоціація Ментального здоров'я Південно-Східної Фінляндії

<https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/serene/>

[https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/](https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/serene@turunkriisikeskus.fi)

[serene@turunkriisikeskus.fi](mailto:serene@turunkriisikeskus.fi)