Прогрессивная мышечная релаксация

Длительность около 12 минут · Зон 8 · Подход Edmund Jacobson, 1929

Тело хранит тревогу как напряжение в мышцах. Ты можешь даже не замечать, что плечи у тебя подняты весь день. Эта практика учит замечать напряжение и отпускать его. Делай вечером, лёжа.

КАК ДЕЛАТЬ

Идёшь сверху вниз, по одной зоне за раз: сначала напряжение примерно на пять секунд, потом отпускание.

1 **Лоб и брови**
Подними брови как можно выше. Отпусти. Веки тяжелеют.

2 **Челюсть, рот**
Сожми челюсти и сожми губы. Отпусти. Челюсть слегка приоткрывается.

3 **Плечи и шея**
Подними плечи к ушам как можно выше. Отпусти резко. Плечи падают.

4 **Руки, кулаки**
Сожми оба кулака и напряги предплечья. Раскрой ладони. Пальцы тёплые.

5 **Грудь, живот**
Глубокий вдох, удерживай напряжение в груди. Медленный выдох. Живот мягкий.

6 **Бёдра, ягодицы**
Сожми ягодицы и напряги бёдра. Отпусти. Таз тяжелеет в пол.

7 **Икры**
Подтяни носки к себе, икры напряжены. Отпусти. Икры мягкие.

8 **Стопы, пальцы**
Сожми пальцы ног, напряги стопы. Раскрой. Стопы расплываются.

КОГДА СТОИТ ДЕЛАТЬ

- Перед сном: основной сценарий. Лёжа, без света. Часто человек засыпает где-то к пятой или шестой зоне.
- После рабочего дня: чтобы сбросить накопленное мышечное напряжение, особенно в плечах и челюсти.
- При хронической тревоге: как ежедневная практика, две недели подряд, чтобы тело запомнило ощущение расслабления.
- Перед стрессовым событием: за час или два до собеседования, разговора, выступления.

> **Когда не подходит.** PMR безопасна для большинства людей, но при острых травмах мышц или после операций сильно напрягать поражённую зону нельзя. В таких случаях можно пропускать проблемные зоны или делать только верх тела. При паническом расстройстве с гипервентиляцией и при сильной диссоциации лучше начинать с заземления 5-4-3-2-1, а не с PMR.

Алексей Левашев, психотравматолог · levashou.pl