

Прогрессивная мышечная релаксация



Вступление

Наше тело и мозг взаимодействуют друг с другом при помощи химических и электрических сигналов. Это значит, что когда мы думаем о чем-то, что нас расстраивает, пугает или вызывает у нас стресс, тело реагирует на этом соответствующим образом: в мышцах нарастает напряжение, пищеварение затрудняется, появляются проблемы со сном. Когда тело находится в напряжении, мозг считывает этот сигнал, и в итоге возникает замкнутый круг, когда уровень физиологического напряжения повышает психологический стресс и наоборот. Из этого замкнутого круга можно вырваться, разорвав цикл стресса либо в своем разуме при помощи техник осознанности, визуализации и заземления, либо в своем теле при помощи дыхательных упражнений, упражнений на растяжку или прогрессивной мышечной релаксации (ПМР).

Иногда бывает отнюдь непросто приказать своим мышцам расслабиться, а некоторым людям и вовсе сложно понять, где именно в их теле сосредоточено напряжение. Прогрессивная мышечная релаксация – это упражнения, во время которого мы по очереди напрягаем, а потом расслабляем каждую группу мышц в своем теле. Это помогает ясно ощутить разницу между напряженным и расслабленным состоянием, что, в конце концов, способствует общей релаксации. Соответственно, в рамках данного упражнения мы будем целенаправленно и осторожно напрягать и отпускать каждую группу мышц одну за другой. Внимательно следите за своими ощущениями во время упражнения и не перенапрягайте мышцы. Если вы недавно перенесли травму или испытываете острую боль в некоем участке тела, пропускайте соответствующую группу мышц до тех пор, пока травма не заживет, а боль не стихнет.

Прогрессивная мышечная релаксация – это упражнения, во время которого мы по очереди напрягаем, а потом расслабляем каждую группу мышц в своем теле.



Пошаговая инструкция

Прогрессивную мышечную релаксацию можно делать стоя, сидя или лежа на спине на жестком матрасе или другой удобной прочной поверхности. Это упражнение хорошо помогает уснуть, поэтому его рекомендуется делать, в том числе, перед сном. Перед тем, как приступить к ПМР, сделайте короткое упражнение на заземление и трижды глубоко вдохните.

Во время этого упражнения очень важно поддерживать нормальный ритм дыхания. Не задерживайте дыхание в моменты напряжения. В идеале напрягать мышцы нужно на вдохе, а расслаблять – на выдохе. Максимально внимательно прислушивайтесь к своим ощущениям в момент расслабления мышц. При желании даже можно представить, как накопленное напряжение покидает ваше тело вместе с воздухом во время выдоха.



Начните со стоп. На вдохе согните пальцы ног, выгните стопу вниз и вперед, почувствуйте напряжение в мышцах стопы и лодыжки. Подержите стопы в таком состоянии около 5 секунд, медленно считая про себя до пяти. На следующем выдохе выпрямите пальцы ног и позвольте стопам расслабиться.

	На следующем вдохе выгните пальцы стопы назад и вверх, ощутите, как напрягаются мышцы голени. Подержите стопы в таком состоянии около 5 секунд. На следующем выдохе расслабьте стопу и голень.
	На следующем вдохе напрягите мышцы бедер, так чтобы задняя сторона колена немного подалась вниз или плотно вжалась в сидение. Выдерживайте напряжение в течение 5 секунд, а потом расслабьте бедра на следующем выдохе.
	На следующем вдохе напрягите мышцы ягодиц. Выдерживайте напряжение в течение 5 секунд, а потом отпустите мышцы на следующем выдохе и почувствуйте, как ягодицы расслабляются.
	На следующем вдохе напрягите мышцы пресса и брюшной стенки, втягивая и вытягивая живот. Выдерживайте напряжение в течение 5 секунд, а потом отпустите мышцы на следующем выдохе и почувствуйте, как они расслабляются.
	Дальше напрягите мышцы спин и плеч. На следующем вдохе постарайтесь свести лопатки вместе и немного отклониться назад. Выдерживайте напряжение в течение 5 секунд, а потом отпустите мышцы плеч на следующем выдохе и почувствуйте, как они расслабляются.
	Теперь, на следующем вдохе, сожмите руки в кулак и почувствуйте, как при этом напрягаются все мышцы предплечья. Выдерживайте напряжение в течение 5 секунд. Теперь, на следующем выдохе, разожмите кулаки, вытяните рук вдоль боков, позвольте им расслабиться и обмякнуть.
	Теперь настал черед мышц головы и шеи. На вдохе поднимите плечи так, как будто хотите коснуться плечами ушей, и подержите их в таком состоянии около 5 секунд. На следующем выдохе расслабьте и опустите плечи.
	Дальше напрягите мышцы лица: на следующем вдохе сцепите зубы, плотно сожмите губы и с силой зажмурьте глаза. Поддерживайте напряжение в течение 5 секунд. На следующем выдохе расслабьте и отпустите мышцы. Максимально расслабьте челюсть так, чтобы рот слегка приоткрылся.
	Наконец, напрягите все тело одновременно, подтянув руки и ноги друг к другу и словно свернувшись калачиком на следующем вдохе. Поддерживайте напряжения во всех группах мышц в течение 5 секунд. На следующем выдохе отпустите мышцы и расслабьте конечности. Позвольте всему телу расслабиться. Почувствуйте, как все тело «гает» и «расплывается» на полу, в кресле или на диване. Почувствуйте, как остаточное напряжение полностью покидает ваше тело. Сконцентрируйтесь на ощущении расслабления. Сравните, как вы чувствовали себя до упражнения, и как вы чувствуете себя сейчас. Сосредоточьтесь на этом чувстве как минимум в течение 10 секунд.
	Если вы не планируете лечь спать, медленно подвигайте разными частями тела, чувствуя, как мышцы просыпаются после релаксации. Когда будете готовы, потянитесь, разомните руки и ноги, и если вы делали упражнение с закрытыми глазами, откройте глаза.

 Литература и дополнительные материалы

Center for Integrated Healthcare (2013). Relaxation Fact Sheet. Retrieved from https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient_Education_Handouts/Relaxation_Fact_Sheet_2013.pdf

Pelvic Obstetric and Gynaecological Physiotherapy (2018). The Mitchell Method of Physiological Relaxation: A simple technique for all: POPG. Retrieved from https://pogp.csp.org.uk/system/files/publication_files/POGP-Mitchell.pdf

Sutton, J. (2021). Progressive Muscle Relaxation: A Positive Psychology Guide. PositivePsychology.com. Retrieved from <https://positivepsychology.com/progressive-muscle-relaxation-pmr/>