

Группы мышц и работа с ними

при Прогрессивной мышечной релаксации по Джейкобсону [1]

1 группа мышц: Правая кисть и предплечье – максимально сжать кулаки, чтобы ощутить тремор.

2 группа мышц: Правое плечо – надавить правым локтем на твердый плоский предмет до получения ощущения напряжения в бицепсе.

3 группа мышц: Левая кисть и предплечье, аналогично правой.

4 группа мышц: Левое плечо, аналогично правому.

5 группа мышц: Мышцы верхней трети лица – поднять брови на сколько возможно выше (удивленное лицо).

6 группа мышц: Мышцы средней трети лица – свести глаза максимально к носу и наморщить лоб.

7 группа мышц: Мышцы нижней трети лица – стиснуть челюсти и улыбнуться.

8 группа мышц: Мышцы шеи – максимально напрячь шею и в таком состоянии дотянуться подбородком до груди.

9 группа мышц: Мышцы груди, спины и надплечий – свести лопатки и опустить их вниз.

10 группа мышц: Мышцы живота – на сколько возможно сильнее напрячь мышцы пресса.

11 группа мышц: Правое бедро – максимально напрячь переднюю и заднюю часть бедра.

12 группа мышц: Правая голень – подтянуть к себе стопу и разогните большой палец на правой ноге.

13 группа мышц: Правая ступня – подтянуть к себе правую ступню и одновременно согнуть все ее пальцы.

14 группа мышц: Левое бедро, аналогично правому.

15 группа мышц: Левая голень, аналогично правой.

16 группа мышц: Левая ступня, аналогично правой.

Текст визуализации «Спокойное место» [1]

(там, где три точки – делайте паузу):

- Сядьте поудобнее... закройте глаза....
- Настройте дыхание. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, и почувствуйте, как ваше тело расслабляется: руки..., ноги..., туловище..., лицо.... Спокойно дышите и слушайте мой голос.... Ничего вас не будет отвлекать во время этого упражнения и ваша задача следовать за моим голосом.... Вы расслаблены..., ваше тело отдыхает..., дыхание спокойное... и вы чувствуете себя комфортно....
- А теперь представьте самое спокойное место на свете..... Это может быть любое место, которое вы захотите.... Реальное или воображаемое.... Из вашей прошлой жизни или придуманное вами... Это может быть природа.... Или какое-то помещение... это может быть взято из картинки или фильма.... Маленькое или большое.... Любое место, где вы обязательно почувствуете себя спокойно и безопасно. Вы сами можете создать себе это место.... Внутри себя.... Вашим воображением.... Кивните мне, если вы представили такое место. Очень хорошо...
- Теперь рассмотрите это спокойное место со всех сторон.... Что находится в нем?.... Мысленно поворачивайте голову и рассматривайте детали вокруг себя.... Что находится справа?..... – затем поверните голову ... Что слева?.... Внимательно рассматривайте все детали, которые находятся в вашем спокойном месте.... Что спереди?..... Что сзади?....
- Рассмотрите и ощутите все цвета..... может быть запахи..... может быть легкие движения ветра.... В вашем спокойном месте ВСЁ так как вы хотите.... Вам там комфортно...., приятно находиться....
- Вы чувствуете себя расслабленным.... Вам хорошо здесь.....
- Обратите внимание на ваши мысли, которые возникают здесь... - в вашем спокойном месте.... Почувствуйте свое тело.... Как оно отдыхает.... Как расслаблено.....как вам приятно.....

- Обратите внимание на дыхание – вы дышите ровно и спокойно.... Вы расслаблены.....

- А теперь Запомните это место... Вы в любой момент времени, в любой ситуации, когда захотите.... Сможете мысленно вернуться в свое спокойное место и ощутить себя в безопасности.... Комфортно И расслабленно.....

- Чтобы вы могли в своем воображении в любой момент вернуться и побыть в этом спокойном месте... Назовите это место.....

- Теперь вы в любой момент времени.... в любой ситуации мысленно.... Можете вспомнить и вернуться в это спокойное место и почувствовать себя хорошо.....

- А сейчас мы будем возвращаться..... Я буду считать от 5 до 1.... Медленно.... А вы возвращайте в реальность.... 5.....4.....3.....2.....1.

Можете открыть глаза.

Источник:

1. Власов Н. Краткосрочная психотерапия тревожных расстройств. – Москва, 2019.