

Метод прогрессивной мышечной релаксации

Впервые предложен Джекобсоном в Чикаго в 1922 г. и затем постепенно усовершенствован им (1948).

Джекобсон отметил, что у человека в период психоэмоционального и умственного напряжения появляются напряжения поперечнополосатых мышц. Это подтверждает, что умственному и эмоциональному напряжению сопутствует физическое напряжение. И наоборот, как показали исследования, в расслабленном состоянии (токи действия поперечнополосатых мышц равны нулю), человек пребывал в состоянии эмоционального и умственного покоя.

Взяв этот факт на вооружение, Джекобсон с успехом начал применять мышечное расслабление для ликвидации различных психологических состояний.

Джекобсон пришел к выводу, что каждая область мозга функционирует в связи с периферическим нейромускулярным аппаратом, образуя церебронейромускулярный круг. И предложил замечательный метод «расслабления» периферической части этого круга независимо от внушения, самовнушения и других воздействий.

Метод действует исключительно на уровне физиологии. Из курса физиологии известно, что после определённого периода напряжения, происходит вынужденное расслабление, т. к. живой организм не может пребывать в постоянном напряжении.

Техника релаксации по Джекобсону сводится к проведению систематического курса тренировки, ставящей целью научиться вызывать произвольное расслабление поперечнополосатых мышц в покое (ослабление резидуального тонуса).

При этом необходимо акцентировать внимание обучающегося на ощущениях напряжения и расслабления, надо сформировать способность отслеживать и различать напряжение в мышцах и чувство мышечного расслабления, осуществляемые при помощи концентрации внимания.

Метод называется «прогрессивным» так как:

1. Человек обучается в определенной последовательности выборочно ослаблять напряжение в конкретной мышце.
2. Человек напрягает и расслабляет определенные мышцы тела таким образом, что весь процесс прогрессирует от расслабления основных мышечных групп до расслабления всего тела или какой-то его части.
3. При постоянных ежедневных занятиях у человека отмечается прогрессирующая тенденция к развитию “привычки отдыхать” - психологической установки, характеризующейся меньшей возбудимостью и

стрессоустойчивостью. Релаксация оказывает тормозящее воздействие на стрессовую реакцию, так как опять же из курса физиологии нам известно что человек не может одновременно испытывать два противоположных по качеству состояния например тревогу и состояние расслабления.

Техника нейромышечной релаксации Джекобсона

Первый этап обучения

- 1) лежа на спине, согнуть руки в локтевых суставах и резко напрячь мышцы рук; обратить внимание на возникающее ощущение мышечного напряжения;
- 2) расслабить мышцы и дать рукам свободно упасть; обратить внимание на возникающее мышечное расслабление и так повторить напряжение и расслабление мышц несколько раз;
- 3) сокращать бицепсы, напрягая их сначала сильно, потом все более и более слабо; осознавать слабые мышечные сокращения и оставаться в состоянии полной неподвижности с расслабленными мышцами-сгибателями 15 мин; научиться достигать исчезновения самых легких степеней напряжения бицепсов;

После этого назначают упражнения, направленные на обучение расслаблению остальных поперечно-полосатых мышц-сгибателей и разгибателей туловища, шеи, плечевого пояса и др., в последнюю очередь - мышц лица и глаз (отводят глаза в сторону и вызывают ощущение напряженности мышц), мышц гортани и языка, участвующих в акте речи.

Второй этап обучения - «дифференцированная релаксация». Человек обучается сидя расслаблять мускулатуру, не участвующую в поддержании тела в вертикальном положении. Затем после специальных упражнений учится расслаблять мышцы при письме и чтении, не участвующие в этих актах, то есть выключать те мышцы которые не задействованы в работе «здесь и сейчас».

На третьем этапе обучения предлагается в повседневной жизни замечать, напряжение каких мышц возникает у него при аффективных состояниях, от которых он желал бы избавиться (страх, тревога, смущение); уменьшить, а затем и предупредить сопровождающие их локальные мышечные напряжения и таким образом избавиться от этих нежелательных эмоций

Техника выполнения расслабления по Джекобсону

Под счет (про себя или вслух) - "раз-два-три-четыре", постепенно напрягайте мышцы. На счёт "четыре" мышцы максимально напряжены. На следующие четыре счёта ("раз-два-три-четыре") удерживайте максимальное напряжение в мышцах и еще больше напрягайте их. На счёт четыре резко сбрасывайте напряжение.

Далее просто прислушивайтесь к ощущениям в руке, изучайте это ощущение расслабления (какое оно, что напоминает, на что похоже, какие субъективные ощущения возникли, запоминайте их). Можно представить образы расслабления в тех мышцах, с которыми в данный момент работаете. Это может быть вид расслабленных мышц, или какие – либо ассоциативные темы, типа развязанный узел, кисель, тёплый мёд.

Не концентрируйте внимание на счёте. Счет идет фоном, в своём ритме, не спеша, как вам удобно.

При мышечном расслаблении можно придерживаться следующей последовательности.

Каждое упражнение делается по два раза. Упражнения делаются перекрёстно, т.е. "левое плечо - правое плечо", "левое предплечье - правое предплечье".

Мышцы рук и плечевого пояса. 1) напряжение достигается максимальным поднятием надплечья 2) сгибаем руку в локтевом суставе (напрягаем бицепс). 3) Для максимального напряжения мышц предплечья сгибаем руку в лучезапястном суставе, максимально приближая кулаки к внутренним частям предплечий. 4) То же самое - к тыльной стороне предплечья

Мышцы ног 1) пальцы на ногах сжимаются как бы в кулак 2) носок ноги тянется максимально вверх 3) носок ноги тянется вперёд

Дыхание. На первые "раз-два-три-четыре" – вдох. На вторые "раз-два-три-четыре" – пауза. На третий счёт "раз-два-три-четыре" – выдох. На четвёртые "раз-два-три-четыре" - пауза

Шея и трапециевидная мышца. 1) напрягаем мышцы шеи и трапециевидную мышцу, можно представить, что вы несете в прямых руках очень тяжелые сумки, штангу.

Лицо 1) максимально поднимаете брови ("удивление"); 2) максимально поднимаете крылья носа ("отвращение"); 3) максимальное растяжение губ ("улыбка"); 4) сжатие челюстей; 5) зажмуривание.

После этого сделать упражнения для лица 2,3,4,5 одновременно.

В конце можно также сделать все перечисленные упражнения "волной" - постепенно напрягать все группы мышц. Если вы чувствуете оставшееся напряжение в какой-то группе мышц - повторите упражнения для этой группы.

При ежедневном выполнении этой техники у человека постепенно вырабатывается так называемая психологическая установка, направленная на отдых, понижается восприимчивость к стрессам и нормализуется психоэмоциональное состояние.