Саморегуляция эмоционального состояния с помощью нервно – мышечной релаксации

Методика

Основные предпосылки занятий нервно–мышечной релаксацией состоят в следующем: 1. Стресс и тревожность связаны с мышечным напряжением 2. При ослаблении напряжения мышц можно достигнуть значительного уменьшения переживаний беспокойства, тревоги, других проявлений повышенного возбуждения. 3. Ощущения расслабления мышц легче достигнуть и почувствовать при сравнении с напряжением.

Исследования показывают, что использование техники нервно-мышечной релаксации, обладает терапевтическим эффектом при бессоннице, гипертонической болезни, мигренях, невротических состояниях. Тем более уместно использование этих простых приёмов в профилактических целях как своеобразного «психогигиенического средства». Овладение техникой нервно-мышечной релаксации позволяет практически неподготовленному человеку достигнуть состояния аутогенного погружения. Субъективно процесс расслабления представлен ощущениями размягчения, распространения волны тепла и приятной тяжести в прорабатываемом участке тела, чувством покоя и отдыха. Названные ощущения – следствие устранения остаточного, обычно не замечаемого напряжения в мышцах, усиления кровенаполнения сосудов данной области и соответственно усиления обменных процессов. Таким образом, в основе техники нервно-мышечной релаксации лежит прямое воздействие на определённые физиологические системы, приводящее к возникновению ощутимых сдвигов в психической сфере.

Следует подчеркнуть, что, вызывая расслабление с помощью техники нервно-мышечной релаксации, создаются и необходимые предпосылки для освоения других, более сложных приёмов саморегуляции. Осознание различий в ощущениях, характеризующих напряженную и расслабленную мышцы, лежит в основе формирования субъективных критериев степени расслабленности, ненапряженности (представленных в виде «разницы напряжений»). Овладение целенаправленной концентрацией внимания на мире внутренних ощущений при регулярном выполнении полного цикла упражнений способствует формированию внутренних средств контроля и управления протеканием психических функций.

Предварительная инструкция

Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 сек., которые повторяются дважды. Однако если Вы чувствуете остаточное напряжение в мышце, то можно увеличить количество сокращений мышечных групп до семи раз. Следует помнить, что мышечное напряжение не тождественно мышечной боли или другим неприятным ощущениям — непроизвольной дрожи, подергиваниям и др. В этих случаях следует снизить степень произвольного сокращения или просто отказаться от упражнения. Если Вы хотите расслабить все тело, то на это потребуется около 20 мин. Можно сократить это время, релаксируя меньшее число мышечных групп. И, наконец, во время выполнения упражнений не задерживайте дыхание. Дышите нормально или, если это удобнее, вдыхайте во время напряжения и выдыхайте при расслаблении мышц. Противопоказаниями для выполнения отдельных упражнений по расслаблению являются патологии соответствующих органов, возраст до 12 лет. При наличии каких либо заболеваний перед началом использования приёмов нервно-мышечной релаксации требуется пройти консультирование и получить разрешение у врача.

Основная инструкция

Прежде чем начать заниматься, найдите спокойное место с приглушенным освещением. Сядьте в удобное кресло... Освободитесь от стесняющей Вас одежды—жмущих поясков, галстуков, тяжелой верхней одежды, тесной обуви. Снимите часы, очки пли контактные линзы. Начните с того, что обратите внимание на Ваше дыхание. Дыхание - это метроном вашего тела. Последите, как работает этот метроном. Следите, внимательно, как воздух попадает в ноздри и дальше проходит в легкие. По мере того, как Вы вдыхаете, живот и грудная клетка расширяются, при выдохе они сужаются. Сосредоточьтесь на вашем дыхании в течение 2-3 минут. Затем переходите к расслаблению основных групп мышц.

Грудная клетка

Расслабление начните с грудной клетки. Сделайте очень глубокий вдох. Попытайтесь вдохнуть весь воздух, который Вас окружает. Задержите воздух... (считая до 10-20) и… расслабьтесь. Теперь выдохните весь воздух из легких и возвратитесь к нормальному дыханию. Почувствовали ли Вы напряжение в грудной клетке во время вдоха? Заметили ли Вы расслабление после выдоха? Запомните это ощущение, осознайте, оцените его, поскольку придется повторить это упражнение. Вдохните глубоко! Очень глубоко! Глубже, чем прежде! Глубже, чем когда-либо! Задержите вдох и расслабьтесь. Быстро выдохните и верните исходное дыхание. Почувствовали теперь напряжение? Почувствовали расслабление? Попытайтесь сосредоточиться на разнице Ваших ощущений, чтобы затем с большим успехом повторить все снова.(Между упражнениями пауза в 10—15 сек.)

Нижняя часть ног

Обратимся к ступеням и икрам. Прежде чем начать, поставьте обе ступни плотно на пол. Оставьте пальцы ног на полу и поднимите обе пятки так высоко, как только это возможно. Задержите их в таком положении и расслабьте. Пусть они мягко упадут на пол. Вы должны были почувствовать напряжение в икрах. Повторите это упражнение: поднимите пятки высоко, очень высоко! Ещё выше, чем прежде. Задержите! А теперь расслабьте. При расслаблении Вы могли почувствовать покалывание в икрах, некоторую тяжесть, что соответствует расслабленному состоянию.

Теперь оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимите как можно выше, стараясь достать ими до потолка. Задержите их! И расслабьте... Повторите это упражнение. Поднимите пальцы ног высоко! Выше! Еще выше! Задержите! Расслабьте... Вы можете почувствовать покалывание в ступнях. Попытайтесь почувствовать это покалывание, а возможно и тяжесть. Ваши мышцы сейчас расслаблены. Пусть мышцы становятся все тяжелее и расслабленнее (пауза 20 сек.).

Бедра и живот

Теперь сосредоточьте внимание на мышцах бедер. Это упражнение очень простое. Вытянуть прямо перед собой обе ноги, если это неудобно, можно вытягивать по одной ноге. При этом помните, что икры не должны напрягаться. Выпрямляйте обе ноги перед собой. Прямо! Еще прямей! Задержите! И расслабьте... Пусть ноги мягко упадут на пол. Почувствовали Вы напряжение в бедрах?

Повторите это упражнение. Вытяните обе ноги перед собой! Прямо! Еще прямей! Прямей, чем было прежде! Задержите! И расслабьте... Чтобы расслабить противоположную группу мышц, представьте себе, что Вы на пляже и зарываете пятки в песок. Зарывайте пятки в пол! Тверже упирайтесь пятками! Еще тверже! Тверже, чем было прежде! Задержите напряжение! И расслабьте. Повторите еще раз. Зарывайте пятки в пол. Тверже! Еще тверже! Тверже, чем было! Еще! И расслабьте. Теперь в верхней части Ваших ног должно чувствоваться расслабление. Дайте мышцам расслабиться еще больше. Еще! Сосредоточьтесь на этом ощущении (пауза 20 сек.).

Кисти рук

Переходите к рукам. Сначала сожмите одновременно обе руки в кулаки. Сожмите настолько сильно, насколько это возможно. Сожмите кулаки очень крепко. Крепче, чем до сих пор! Еще крепче! Задержите! И расслабьте. Это прекрасное упражнение для тех, чьи руки устали от письма в течение дня. Теперь повторите. Сожмите кулаки очень крепко. Крепче! Еще крепче! Крепче всего! Задержите и расслабьте... Для того, чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто растопырить пальцы настолько широко, насколько это возможно (представьте, что вы играете на пианино). Раздвиньте Ваши пальцы широко. Шире! Еще шире! Задержите их в этом состоянии! Расслабьте. Повторите еще раз. Растопырьте Ваши пальцы. Шире! Еще шире! Максимально широко! И расслабьте. Обратите внимание на ощущение теплоты и покалывания в кистях рук и предплечьях. Запомните эти ощущения (пауза 20 сек.).

Плечи

Теперь поработайте над плечами. Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Данное упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальной плоскости по направлению к ушам (мысленно попытайтесь достать до мочек ушей вершинами плеч). Поднимите плечи. Поднимите их выше. Еще! Выше, чем было! Задержите! Расслабьте. Повторим еще раз. Поднимайте Ваши плечи как можно выше! Еще выше! Выше! Максимально высоко! И расслабьте. Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести в плечах. Опустите плечи, полностью дайте им расслабиться. Пусть они становятся все тяжелее и тяжелее (пауза 20 сек.).

Лицо

Перейдите к лицевой области. Начните со рта - улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть улыбка «до ушей». Улыбнитесь широко. Еще шире! Шире некуда?! Задержите это напряжение! И расслабьте. Теперь повторите это упражнение. Широкая улыбка! Широчайшая улыбка! Еще шире! Шире! Задержите! И расслабьте. Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе, будто Вы хотите кого-то поцеловать. Сожмите губы вместе. Очень крепко сожмите их. Еще! Крепче! Сожмите их максимально крепко и плотно. Расслабьте. Повторите это упражнение. Сожмите губы! Крепче! Вытяните их немного вперед! Еще крепче! Задержите! И расслабьте. Распустите мышцы вокруг рта, дайте им расслабиться! Еще больше и больше расслабьте их.

Теперь перейдите к глазам. Надо очень крепко закрыть глаза. Представьте, что в Ваши глаза попал шампунь. Зажмурьте глаза. Очень крепко! Еще крепче! Совсем, крепко! Задержите! Расслабьте. Повторите это упражнение. Закройте плотнее Ваши глаза! Сильнее! Напрягите веки! Еще! Еще сильнее! Расслабьтесь.

Последнее упражнение заключается в том, чтобы максимально высоко поднять брови. Не забудьте, что Ваши глаза должны быть при этом закрыты. Поднимите брови высоко. Как можно выше! Еще выше! Так высоко, как это только возможно! Задержите! Расслабьте. Повторите это упражнение. Поднимите брови. Еще выше! Как можно выше! Задержите их в этом положении! И расслабьте. Сделайте паузу на несколько мгновений, чтобы почувствовать полное расслабление лица (пауза 15 сек.).

Заключительный этап

Сейчас Вы расслабили большинство основных мышц Вашего тела. Чтобы была уверенность в том, что все они действительно расслабились, проделайте очень простое упражнение: Изо всех сил напрягите сразу все мышцы. Сохраняйте это напряжение, медленно считая до двадцати. Затем глубоко вдохните и вместе с очень медленным выдохом, снимите это напряжение. Пусть ваше тело обмякнет. Откиньтесь на спинку кресла или стула и посидите несколько минут просто так, ни о чём не думая, чувствуя, как вам хорошо и спокойно. Вы чувствуете, что Ваше тело стало очень тяжелым, очень расслабленным. Это приятное чувство. Задержите эти ощущения и насладитесь чувством расслабления (пауза 2 мин.).

Вы сами почувствуете, когда вам надо продолжить упражнение. Обычно это происходит через две-три минуты. Не заставляйте себя. Между выполнением упражнений дышите ровно и спокойно, концентрируя внимание на грудной клетке и следя за процессом дыхания. В заключении мысленно « пробегитесь» по всему телу от кончиков пальцев ног до макушки, отметьте имеющееся напряжение в мышцах. Если напряжение есть, повторите упражнение ещё раз. (Упражнение можно выполнить от 3 до 7 раз).

Выход из состояния релаксации

Для того, чтобы вернуться в состояние рабочей активности, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и резко выдохните. Установите привычный ритм дыхания. Повторите ещё раз- два. В дополнение к приведенному содержанию сеанса нервно-мышечной релаксации можно сказать следующее:

• перечень приведенных упражнений может быть расширен за счет включения дополнительных приемов аналогичного типа. Так, для более полного снятия напряжения перенапряженных мышц шеи (и в дополнение—кожного покрова головы) следует ввести специальные упражнения для этих зон: откидывание головы назад с поднятым подбородком и, обратное, упор подбородка в область грудины и ключиц. Другими словами количество прорабатываемых групп мышц можно значительно расширить.

• акцентирование в приведенном тексте ощущений тяжести и расслабления, возникающих после выполнения каждого упражнения, должны быть дополнены фиксацией внимания и на ощущениях тепла. Это препятствует возникновению ощущений непреходящей тяжести в теле в пострелаксационный период.

Использование приёмов релаксации – мощное средство, позволяющее полностью расслабиться и обрести душевное равновесие. Однако это активно вырабатываемый навык и, как всякий навык, требует упорной тренировки. Ошибка большинства людей, начинающих заниматься релаксацией состоит в том, что они стремятся форсировать овладение этой процедурой. Но для того, чтобы добиться успеха, нужны практика и терпение. Если вы готовы взять в свои руки ответственность за своё здоровье, а не перекладывать это только на врачей, возьмите за правило: ежедневно в течение 15-20 минут выполнять предлагаемые упражнения.

Составитель: психолог Специализированного информационного Бюро

Дюкова Т.С.

http://www.shooting-ua.com/books/book\_194.htm