

## Нервно-мышечная релаксация

- ❖ Метод расслабления мышц тела.
- ❖ Занятия этим методом постепенно формируют привычку отслеживать состояние тонуса мышц в повседневной деятельности, что способствует нормализации психического состояния.
- ❖ Данный метод является эффективным компонентом в большинстве программ, направленных на лечение чрезмерного стресса.
- ❖ Данная методика состоит из серии упражнений, направленных на напряжение и последующее расслабление, как определенных мышечных групп, так и отдельных мышц, с целью достижения состояния глубокого расслабления.
- ❖ Перед проведением важно определить, есть ли у участника какие-либо противопоказания, связанные с мышечными или нервно-мышечными расстройствами (неврологические нарушения, слабости или повреждения мышц, костная патология).

## Мышечная релаксация

- ▶ Начните с того, чтобы сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц.
- ▶ **Руки.** Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – левой.

## Методы и приемы саморегуляции

### Нервно-мышечная релаксация



- Методика состоит из серии упражнений, направленных на напряжение и последующее расслабление различных групп мышц.
- При напряжении не должно возникать боли в мышцах, суставах и связках, неконтролируемого дрожания мышц.
- Сеанс всегда начинается с нижних частей тела и заканчивается лицом.
- Данный метод имеет противопоказания: наличие мышечных и нервно-мышечных расстройств (неврологические расстройства, повреждение мышц, костная патология).
- Для выполнения упражнений требуется тихое, удобное место. Стоит ослабить тесную одежду, снять предметы, которые мешают.
- Тело должно иметь максимальную опору на сиденье и спинку стула.

## 1. Прогрессивная мышечная релаксация по методу д-ра Джекобсона

Релаксация возникает естественным путем за счет утомления мышц, и ребенок лучше почувствует расслабление если сначала ощутит напряжение в мышцах. Сильно напрягаем мышцу в течение 5-10 сек, а затем 15-20 сек концентрация на чувстве расслабления.

Важно: сохранение определенной позы в течение некоторого времени (движения практически отсутствуют)

## Правила соблюдения мышечной релаксации:



- Метод требует времени для усвоения. Необходимое условие успеха – настойчивость и регулярные тренировки.
- Релаксацию лучше осваивать в положении лежа на спине.
- Занятия релаксацией сначала желательно проводить в отдельной комнате, без людей. Желательна тишина или легкая расслабляющая музыка.
- Желательно практиковать мышечную релаксацию в профилактических целях 2-3 раза в неделю по 15-20 минут.

## Мышечная релаксация

- Любое напряжение в теле напрямую связано с напряжением в психике.
- Убирая напряжение в теле, мы убираем и соответствующее психическое напряжение.
- Во время релаксации организм получает и просто полноценный отдых.



Количество эффективных методик релаксации огромно - методы мышечной релаксации, методы, основанные на дыхании, на использовании зрительных образов и т.д. Каждый может подобрать подходящую методику снятия стрессовых напряжений. Релаксационная тренировка вырабатывает навык глубокого расслабления, снимает утомление, помогает избавиться от ненужных переживаний, преодолевать различные недуги, сохранять жизненные силы и психическую устойчивость.

Упражнения на расслабление восстанавливают двигательную активность, тонус внутренних органов, регулируют кровообращение, улучшают деятельность желез внутренней секреции, формируют быструю реакцию. Если посвятить таким тренировкам хотя бы 5 минут в день, со временем можно научиться выходить из стрессовых ситуаций без потерь.

