

ТЕХНИКА

«СТОП НАПРЯЖЕНИЕ»

Цель: самостоятельно справиться с тревогой и напряжением

Подход: телесная терапия

Результат: напряжение в теле уйдет за 10 минут



ИНСТРУКЦИЯ К ДЕЙСТВИЯМ

- [1] Сядьте на стул, расслабьтесь, руки положите на колени, ноги удобно расставьте.
- [2] Глаза закройте. Два или три раза медленно и глубоко вдохните, выдохните, обращая внимание на прохождение воздуха в легкие.
- [3] Теперь вытяните правую руку, крепко сожмите ее в кулак. Почувствуйте напряжение в кулаке, когда сжимаете его. После 5-10 секунд концентрации на напряжении расслабьте руку.

Заметьте, как напряжение отступает, а его место занимает ощущение расслабленности и комфорта. Сосредоточьтесь на различиях между напряжением и релаксацией



- [4] Примерно через 15–20 секунд снова сожмите руку в кулак, 5-10 секунд изучайте напряжение, затем расслабьте руку.

Почувствуйте расслабленность и тепло

- [5] Через 15–20 секунд повторите процедуру с левой рукой.

Обязательно сосредотачивайтесь только на группах мышц, которые напрягаете и расслабляете, и старайтесь в это время не напрягать остальные мышцы.

Отведите время для проведения тех же циклов «напряжение-расслабление» для разных частей тела для того, чтобы расслабить соответствующие группы мышц:

- плечи, сгорбив их;
- шею, наклоняя голову вперед и упираясь подбородком в грудь;
- рот, открывая его как можно шире;
- язык, прижимая его к небу;
- глаза, замуривая их;
- лоб, как можно выше поднимая брови;
- спину, прогибая ее, и выпячивая грудь вперед;
- ягодицы, сокращая мышцы;
- живот, втягивая его к позвоночнику;
- бедра, вытягивая ноги и приподнимая их на несколько сантиметров над полом.

- [6] Завершите упражнение, сделав два-три глубоких вдоха и почувствовав, как расслабленность «течет» по вашему телу от рук через плечи, грудь, живот к ногам.

Когда почувствуете себя готовым открыть глаза, медленно сосчитайте в обратном порядке от 10 до 1, с каждой цифрой ощущая себя все более свежим и бодрым.



При участии Ирины Крутских