Релаксация: метод Джекобсона (прогрессивная релаксация)

**Прогрессивная (последовательная) мышечная релаксация** — это особый вид упражнений на расслабление, в ходе которых чередуется состояние расслабления и напряжения отдельных групп мышц. Автором методики является американский невролог **Эдмунд Джекобсон** (1888 — 1983). Метод широко распространен в англоязычных странах.

**Прогрессивная релаксация по Джекобсону.**

   Для достижения состояния релаксации можно использовать 4 различных подхода:
    1. Простое направление внимания на процессы, происходящие в теле — [Упражнение «Шавасана»](http://realmindfulness.ru/info/practice/52-relaksaciya-bazovoe-uprazhnenie-shavasana.html).
    2. Использование контраста с напряжением — «Прогрессивнаяя релаксация».
    3. Использование самоприказа — [Аутогенная релаксация](http://realmindfulness.ru/info/practice/58-relaksaciya-autogennyy-metod.html).
    4. Использование образов.

   Сегодня речь пойдет о прогрессивной релаксации.

 **Прогрессивная (последовательная) мышечная релаксация** — это особый вид упражнений на расслабление, в ходе которых чередуется состояние расслабления и напряжения отдельных групп мышц. Автором методики является американский невролог **Эдмунд Джекобсон** (1888 — 1983). Метод широко распространен в англоязычных странах.

   Упражнения «прогрессивной релаксации» в классическом виде строятся по **следующей схеме**:

    1) сначала разучивается и тренируется расслабление некоторых групп мышц, включая мимические и голосовые; разные авторы приводят от 10 до 18 упражнений; каждое упражнение сначала тренируется при помощи реального движения, а затем без движения, мысленно, путем припоминания ощущений;

    2) затем тренирующийся при помощи тщательного и многократного самонаблюдения выясняет какие мышцы напрягаются у него при отрицательных эмоциях;

    3) используя навыки полученные на первом этапе, практикующий расслабляет выявленные на втором этапе группы мышц и таким образом добивается самоуспокоения.

   Ключевой элемент методики **- сочетание упражнений на напряжение и расслабление мышц**. Метод может быть полезен 1) сверхвозбудимым людям; 2) тем кто испытывает сложности при освоении других методов (при панических атаках, нервозности); 3) людям, которым поначалу не удается удерживать внимание достаточное время на одной части тела; 4) если существуют трудности в установлении контакта с телом (не удается почувствовать мышцу или расслабить ее), то упражнения прогрессивной релаксации могут использоваться на первом этапе освоения других практик расслабления.

    На мой взгляд, в целом метод является достаточно «грубым», не позволяет достигать глубоких стадий релаксации и его стоит использовать в качестве подготовительного или вспомогательного при освоении других упражнений (например, шавасаны или аутогенного расслабления).

    Существует большое количество модификаций этой методики, ниже приведены рекомендации и упражнения, взятые из нескольких источников.

    Все упражнения делаются по **трехэтапной схеме: напрячь — прочувствовать — расслабить**. После расслабления сосредоточьтесь на **различии напряженного состояния и расслабленного, насладитесь состоянием расслабления**. Каждый этап можно сопровождать счетом про себя, либо счетом циклов дыхания.

   Например, «сжать правый кулак… раз… сильнее — два.. еще сильнее — три.. прочувствовать напряжение в сжатом кулаке… раз… два.. три… расслабить кулак … раз… еще сильнее — два… три… прочувствовать расслабленное состояние и насладиться им». Этапы напряжения и расслабления можно проделывать постепенно, на каждый счет усиливая или ослабляя напряжение, а можно выполнять быстро, на один счет. Рекомендую попробовать оба варианта и остановиться на более удобном лично для вас.

Обычно работа с мышцами ведется сверху вниз (лицо, шея, плечи, руки, грудь, живот, мышцы ног, полное расслабление всего тела), либо снизу вверх . Рекомендуется повторить цикл «напряжения — расслабления» по 3 раза для каждого участка.

  Список возможных упражнений:
   1. В положении сидя:
      1.1 «Сделайте глубокий вдох и с усилием нажмите правой стопой на пол… сосчитайте до трех… ослабьте давление стопы… прочувствуйте разницу в состоянии напряжения и расслабления всей ноги и насладитесь состоянием… (повторить 3 раза)». Аналогичное упражнение проделать с левой ногой и обеими руками.
    1.2 Напрячь кисть правой руки… предплечье… бицепс и трицепс… всю руку… напряженная рука поднимается медленно поднимается вверх… зафиксировать напряжение… резко расслабить и уранить в исходное положение… сконцентрироваться на различии в ощущениях, запомнить их (повторить 3 раза)
   2. В положении лежа:
      2.1 С усилием вытянуть вперед носки стоп… зафиксировать напряжение… расслабить… сконцентрироваться на различии в ощущениях, запомнить их (повторить 3 раза);
          С усилием потянуть носки стоп на себя… зафиксировать напряжение… расслабить… сконцентрироваться на различии в ощущениях, запомнить их (повторить 3 раза);
    2.2 Приподнять ноги от пола на 10-20 см… зафиксировать напряжение (в ногах, животе, спине плечах, шее)… расслабить… сконцентрироваться на различии в ощущениях, запомнить их (повторить 3 раза);
     2.3 Приподнять таз на несколько сантиметров (опираться на пятки, локти, плечи, шею)… зафиксировать напряжение… расслабить… сконцентрироваться на различии в ощущениях, запомнить их (повторить 3 раза);
    2.4 Слегка приподнять грудной отдел, опираясь на локти и затылок… зафиксировать напряжение… расслабить… сконцентрироваться на различии в ощущениях, запомнить их (повторить 3 раза);
      2.5 Приподнять голову, направляя подбородок к груди (не отрывать плечи от пола)… зафиксировать напряжение… расслабить… сконцентрироваться на различии в ощущениях, запомнить их (повторить 3 раза);
      2.6 Сжать кулак… зафиксировать напряжение… расслабить… сконцентрироваться на различии в ощущениях, запомнить их (повторить 3 раза);
   3. Упражнения для мышц лица:
      3.1 Оскалить зубы, сжимая челюсти… зафиксировать напряжение… расслабить… сконцентрироваться на различии в ощущениях, запомнить их (повторить 3 раза)
          3.2 Наморщить лоб … зафиксировать напряжение… расслабить… сконцентрироваться на различии в ощущениях, запомнить их (повторить 3 раза);
      3.3 Напрячь мышцы губ, губы плотно сжимаются… зафиксировать напряжение… расслабить… сконцентрироваться на различии в ощущениях, запомнить их (повторить 3 раза)
     3.4 Мышцы языка (кончик языка упирается в верхние десны, как бы пытаясь их вытолкнуть)… зафиксировать напряжение… расслабить… сконцентрироваться на различии в ощущениях, запомнить их (повторить 3 раза)
        3.5 Плотно зажмурить глаза… зафиксировать напряжение… расслабить… сконцентрироваться на различии в ощущениях, запомнить их (повторить 3 раза);

   Комбинируя приведенные выше упражнения можно составить свой релаксационный комплекс, записать его в аудиоформате и использовать для практики.

    Эффективность методики **доказана клиническими экспериментами**. Однако некоторые авторы настаивают, что с ее помощью можно добиться только «симптоматического успокоения, не приводящего к глубокой перестройке личности» и что методика «подготавливает условия для такой перестройки с помощью других психотерапевтических приемов»[3].

    Большинство авторов считают **возможным успешно сочетать прогрессивную релаксацию с другими методами** (аутотренингом и др.) и рассматривают их как независимые, но не конкурирующие методики. Но необходимо отметить, что сам Джекобсон считал свой метод принципиально несовместимым, например, с аутогенной тренировкой т. к. словесный самоприказ и концентрация внимания, необходимые при АТ, по его мнению, препятствуют успокаивающему действию мышечного расслабления.

**Пример полного упражнения по методу прогрессивной релаксации.**

*«Итак, начинаем практику релаксации… Лягте на ровную поверхность, на спину… Руки следует отвести от тела и развернуть ладонями вверх… Ноги слегка раздвинуты… Глаза закрыты…*

    *Перевести внимание на тело…*

*Сделать чуть более глубокий вдох и на выдохе вытянуть носки ног от себя… зафиксировать напряжение… считаю до трех: раз… два… три… расслабить… сконцентрироваться на различии в ощущениях и запомнить их… Повторить упражнение 3 раза…*

    *С усилием потянуть носки стоп на себя… зафиксировать напряжение… считаю до трех: раз… два… три… расслабить… сконцентрироваться на различии в ощущениях и запомнить их… Повторить упражнение 3 раза…*

    *Приподнять ноги от пола на 10-20 см… зафиксировать напряжение… считаю до трех: раз… два… три… расслабить… сконцентрироваться на различии в ощущениях и запомнить их… Повторить упражнение 3 раза…*

    *Приподнять таз на несколько сантиметров… При этом следует опираться на пятки, локти, плечи, шею)… зафиксировать напряжение… считаю до трех: раз… два… три… расслабить… сконцентрироваться на различии в ощущениях и запомнить их… Повторить упражнение 3 раза…*

    *Сжать кулак правой руки… зафиксировать напряжение… считаю до трех: раз… два… три… расслабить… сконцентрироваться на различии в ощущениях и запомнить их… Повторить упражнение 3 раза…*

    *Напрячь кисть правой руки… предплечье… бицепс и трицепс… всю руку… напряженная рука давит в пол… зафиксировать напряжение… считаю до трех: раз… два… три… расслабить… сконцентрироваться на различии в ощущениях и запомнить их… Повторить упражнение 3 раза…*

    *Сжать кулак левой руки… зафиксировать напряжение… считаю до трех: раз… два… три… расслабить… сконцентрироваться на различии в ощущениях и запомнить их… Повторить упражнение 3 раза…*

    *Напрячь кисть левой руки… предплечье… бицепс и трицепс… всю руку… напряженная рука давит в пол… зафиксировать напряжение… считаю до трех: раз… два… три… расслабить… сконцентрироваться на различии в ощущениях и запомнить их… Повторить упражнение 3 раза…*

    *Слегка приподнять грудной отдел, опираясь на локти и затылок… зафиксировать напряжение… считаю до трех: раз… два… три… расслабить… сконцентрироваться на различии в ощущениях и запомнить их… Повторить упражнение 3 раза…*

    *Приподнять голову, направляя подбородок к груди… Плечи и лопатки не отрывать от пола… зафиксировать напряжение… считаю до трех: раз… два… три… расслабить… сконцентрироваться на различии в ощущениях и запомнить их… Повторить упражнение 3 раза…*

    *Перевести внимание на лицо…*

*Наморщить лоб… почувствовать, что он как бы «собирается в гармошку»… зафиксировать напряжение… считаю до трех: раз… два… три… расслабить… сконцентрироваться на различии в ощущениях и запомнить их… Повторить упражнение 3 раза…*

    *Плотно зажмурить глаза… зафиксировать напряжение… считаю до трех: раз… два… три… расслабить… сконцентрироваться на различии в ощущениях и запомнить их… Повторить упражнение 3 раза…*

    *Стиснуть зубы, но не до болевых ощущений… зафиксировать напряжение… считаю до трех: раз… два… три… расслабить… сконцентрироваться на различии в ощущениях и запомнить их… Повторить упражнение 3 раза…*

*Напрячь мышцы губ, губы плотно сжимаются… зафиксировать напряжение… считаю до трех: раз… два… три… расслабить… сконцентрироваться на различии в ощущениях и запомнить их… Повторить упражнение 3 раза…*

    *Оскалить зубы, сжимая челюсти… зафиксировать напряжение… считаю до трех: раз… два… три… расслабить… сконцентрироваться на различии в ощущениях и запомнить их… Повторить упражнение 3 раза…*

    *Кончик языка упирается в верхние десны и давит на них, как бы пытаясь их вытолкнуть… зафиксировать напряжение… расслабить… сконцентрироваться на различии в ощущениях, запомнить их (повторить 3 раза)*

    *А теперь ощутить все тело в целом… Вслушиваться в ощущения всего тела в целом… (продолжать столько, сколько есть времени)*

    ***Выход***

    *Теперь можно прислушаться к окружающим звукам… сделать чуть более глубокий вдох…пошевелить пальцами рук… пальцами ног… потянуться… повернуться на бок, приходя в обычное состояние…*

    *Практика окончена…»*

**Источники:**

1. *Психотерапевтическая энциклопедия. — С.-Пб.: Питер. Б. Д. Карвасарский. 2000.*
2. *Ф. Блум*, *А. Лейзерсон, Л. Хофстедтер,«*Мозг, разум и поведение» - *Издательство «Мир» 1988 г.*
3. *Панов А.Г., Беляев Г.С., и др. «Аутогенная тренировка», 1973.*
4. *Д.Каматтари В.Баскаков «10+1 методов расслабления», Москва 2012, Институт общегуманитарных исследований*
5. *В. Бойко «Йога: искусство коммуникации», Нижний Новгород, 2011, « Деком»*
6. *Свами Сатьянанда Сарасвати «Древние тантрические техники йоги и крийи: вводный курс», М.: Издательство К.Кравчука, 2003 г.*
7. *Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. / Марищук В.Л., Евдокимов В.И. — Спб.: Издательский дом «Сентябрь»*