

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».
2. Использование контраста с напряжением — «Прогрессивная релаксация».
3. Использование самоприказа — Аутогенная релаксация.
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 уронить 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 пытаюсь их вытолкнуть)... зафиксировать напряжение... расслабить... сконцентрироваться на различии в ощущениях, запомнить их (повторить 3 раза)

3.5 Плотнo 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 пытаюсь 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»