

# Буклет по профилактике психического здоровья для студентов

## Мышечная релаксация

### Медитация

### Расслабление через напряжение

### Дыхание



Психологическая служба ФГБОУ ВО СНТ

## 10 шагов мышечной релаксации\*

**Шаг 1.** Найдите спокойное место, притушите свет или зажгите свечу, сядьте или лягте. Некоторые люди предпочитают сидеть, потому что лежачи быстро засыпают. Удобно обопраться на спинку стула, а ноги поставьте ровно на пол.

**Шаг 2.** Сосредоточьте внимание на своем дыхании, которое должно быть естественным. Представьте себе, как воздух, который вы втягиваете носом, совершает своеобразный круг, расслабляет вашу диафрагму и выходит через рот.

**Шаг 3.** Ощутите, как вместе с выдыхаемым воздухом из вашего тела уходит напряжение. При этом можно повторить себе несколько раз: «Расслабься!» — или любое другое слово, которое символизирует для вас покой и тишину.

**Шаг 4.** Постарайтесь почувствовать, какие участки вашего тела наиболее напряжены. Сожмите как можно сильнее пальцы правой ноги. Ощутите напрягшиеся мышцы, сохранив это состояние в течение нескольких секунд, а затем расслабьте пальцы. Хорошо прочувствуйте, чем напряжение отличается от расслабления. Повторите то же самое с левой ногой.

**Шаг 5.** Согните ногу в голеностопном суставе, прочувствуйте напряжение, задержите и отпустите. И снова ощутите в полной мере различие между напряжением и расслаблением.

**Шаг 6.** Пользуясь описанным приемом двигайтесь по телу вверх, расслабляясь все сильнее и сильнее. Расслабьте живот, грудь, спину, кисти, предплечья, плечи.

**Шаг 7.** Когда дойдете до головы, напрягите и расслабьте поочередно все мускулы лица (лоб, глаза, подбородок) и язык.

**Шаг 8.** Представьте себе, как расслабление растекается по вашему телу, начиная от кончиков ресниц, вниз, по спине и ягодицам, до самых кончиков пальцев.

**Шаг 9.** Теперь, когда вы избавились от физического напряжения, можно углубить состо-

#### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Если человек замерз, устал, голоден или расстроен, ему будет трудно расслабиться, какими бы эффективными ни были методы релаксации.



яние релаксации. Нарисуйте мысленным взором обстановку, в которой вы чувствуете себя абсолютно счастливо и в полной безопасности. Возможно, это будет красивый берег, тенистый парк или что-то еще, где вы ощущаете мир и покой. Оставайтесь там на несколько минут.

**Шаг 10.** Не выскакивайте из этого расслабленного состояния слишком резко, рывком. Подвигайте ногами и руками, затем медленно откройте глаза, потянитесь и возвращайтесь в реальный мир.

**Техника прогрессивной мышечной релаксации** основывается на простом физиологическом факте: после напряжения любой мышцы начинается период ее автоматического расслабления. С учетом этого и была разработана методика, согласно которой, чтобы добиться глубокой расслабленности тела, нужно сначала на 10-15 сек сильно напрячь мышцы, а затем в течение 15-20 сек сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.

#### Упражнения:

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.

**Шея.** Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ее из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.

**Лицо.** Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотно закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад.

**Грудь.** Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.

**Спина и живот.** Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину.

**Ноги.** Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряженном полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни. Сделайте 3-4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы даете отдых только что напряженным мышцам, обращайтесь внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете расслабленным. Многим людям это помогает справляться со стрессом и беспокойством.

## Дайте телу привыкнуть к расслаблению

Посидите в тишине с расслабленными мышцами ещё несколько минут, чтобы запомнить, как чувствует себя тело в состоянии покоя.

Возможно, с первого раза вы не расслабитесь полностью, *но если будете регулярно практиковаться* при помощи этой техники, то уже скоро почувствуете, что вам хватает пяти минут, чтобы успокоиться и снова управлять своими эмоциями. Впоследствии вы научитесь расслабляться даже на ходу: например, расслаблять руки и спину, когда идёте, и ноги, когда сидите за компьютером или во время учебы.

**Управление сердечным ритмом для выдержки и спокойствия**  
Негативные эмоции — гнев, тоска или тревога — приводят к перепадам сердечного ритма. Чем это опасно? Перебои ведут к постоянной усталости, лишают человека энергии и выводят из эмоционального равновесия. Чтобы «успокоить» сердце, надо сделать сердечный ритм согласованным, уравновешенным. Как делать. Данная методика опирается на медитацию и помогает восстановить гармоничное равновесие между сердцем и мозгом. Отложите дела на несколько минут. Вы будете слушать себя и свой организм. Пожалуй, самое сложное в этой задаче — отвлечься от всех мыслей. На первом этапе направьте внимание внутрь себя. Примите мысль, что хлопоты могут подождать, пока сердце и мозг не придут в комфортное состояние. Сделайте два медленных и глубоких вдоха. Это поможет расслабиться. Полностью сконцентрируйтесь на дыхании. Перед следующим вдохом сделайте паузу в несколько секунд. Почувствуйте, что делаете что-то очень приятное. Через 10–15 секунд сфокусируйте внимание на сердце. Представьте, что медленно и глубоко дышите как будто через него (или через центральную часть груди). Ни в коем случае не напрягайтесь. На втором этапе представьте, как каждый вдох приносит сердцу кислород, а выдох освобождает организм от отходов. Мысленно нарисуйте картину: легкие и чистые воздушные струи омывают ваше сердце. Третий этап: подключитесь к ощущению тепла, возникающему в груди. Поддерживайте его с помощью мыслей и дыхания. Вызовите в памяти чувство благодарности — к близкому человеку, к миру, к какому-нибудь эпизоду из жизни. Одним для этого нужно вспомнить лица друзей или родителей. Другие представят красивые пейзажи из недавнего путешествия. Кто-то вспомнит прогулку в зимний день по пушистому снегу. Позвольте чувству благодарности заполнить грудную клетку. Прodelывайте это упражнение каждый день по пять-десять минут.

## Техника для расслабления через напряжение

Чтобы ощутить эффект от первых занятий, найдите удобное и тихое место, где вас не будут отвлекать хотя бы пять минут. Лучше отработать технику дома, в уютной одежде, чтоб потом повторять её в других условиях. Отключите музыку, по возможности выключите свет и сядьте в удобную позу. Дышите свободно, когда выполняете упражнения, не задерживайте дыхание и не старайтесь дышать глубоко. Подумайте, что вам нужно только расслабиться, ничего больше.

### Почувствуйте разницу между напряжением и расслаблением

Чтобы расслабиться, нужно почувствовать напряжение. Начните с кистей рук. Сожмите кулаки так сильно, как только можете, и сосчитайте до 10. После этого расслабьте кулаки, чтобы пальцы рук свободно лежали на коленях или на любой другой поверхности. Почувствуйте, как по-разному двигаются руки, когда они напряжены и расслаблены, запомните момент расслабления и оставьте кисти рук в спокойном состоянии.

Затем вам нужно поочередно напрягать и расслаблять мышцы во всём теле в следующем порядке: **Предплечья.** Согните руки в локтях и постарайтесь прижать кулаки к плечам.

**Мышцы задней поверхности рук.** Распрямите руки так сильно, как сможете.

**Плечи.** Поднимите плечи к ушам.

**Шея.** Откиньте голову назад.

**Лоб.** Поднимите брови, будто задаёте вопрос.

**Веки.** Крепко зажмурьтесь.

**Челюсть.** Сжимайте зубы.

**Язык и горло.** Нажмите языком на нёбо.

**Губы.** Плотно сожмите губы, будто хотите удержать ими что-то маленькое.

**Грудь.** Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание.

**Живот.** Напрягите мышцы пресса, будто готовитесь к удару.

**Бёдра и поясница.** Выгните спину и сожмите ягодичцы.

**Ноги.** Выпрямите ноги и оттяните носок.

Напрягайте мышцы до максимума на 10 секунд, а потом расслабляйте их и прислушивайтесь к разнице в ощущениях.

**Медитация.** Наиболее общее определение понятия «медитация» в психологических словарях звучит так: «прием психической тренировки, при котором происходит интенсивное, проникающее вглубь размышление, погружение в предмет, идею, которое достигается путем сосредоточения на одном объекте». Собранные в этом блоке рекомендации касаются того, как провести сеанс визуальной медитации самостоятельно. **Визуальная медитация** — вариация традиционной медитации, которая основывается на использовании не только визуальных смыслов, но и чувств: вкуса, осязания, обоняния и звука. При использовании ее в качестве техники для релаксации, визуализация включает в себя воображаемую сцену, в которой вы чувствуете себя свободным от напряженности и тревоги.

### Комплекс упражнений:

Выберите тихое и уединенное место, ничто не должно вас отвлекать. Займите удобное положение. Не рекомендуется лежать, лучше сесть на полу, в кресло или попробовать сидеть в позе лотоса.

Выберите точку фокуса. Она может быть внутренней — мнимая сцена, или внешней — пламя свечи. Следовательно, глаза могут быть открытыми или закрытыми. В начале очень сложно сконцентрироваться и избегать отвлекающих мыслей, поэтому точка фокусировки должна быть сильным смыслом, понятным и четким, чтоб в любой момент вы могли к ней вернуться.

Точка фокуса обязательно должна быть чем-то успокаивающим для вас. Это может быть тропический пляж на закате дня, лесная поляна или фруктовый сад в деревне рядом с домом бабушки и дедушки, где вы бывали в детстве. Визуальную медитацию можно делать в тишине, а можно включить расслабляющую музыку или аудиозапись с подсказками к медитации.

Старайтесь максимально задействовать все ваши чувства. Например, ваша точка фокуса — лес. Представьте, что вы идете по поляне, а холодная роса попадает вам на ноги, вы слышите пение многих птиц, чувствуете запах сосны, вдыхаете чистый воздух полной грудью. Картинка должна быть максимально живой. Медитируйте 15-20 минут. *Помните, релаксация или медитация не избавит вас от проблем, но поможет расслабиться и отвлечься от несущественных деталей, чтоб позже с новой силой взяться за решение.*