**Релаксация по Джекобсону**

Релаксацию по Джекобсону, это наиболее подходящий метод для людей, которые не могут расслабиться с помощью аутогенных тренировок, медитативных техник и других видов релаксации которые используют «силу мысли».

Метод прогрессивной мышечной релаксации впервые предложен Джекобсоном в Чикаго в 1922 г. и затем постепенно усовершенствован им (1948).

Джекобсон отметил, что у человека в период психоэмоционального и умственного напряжения появляются напряжения поперечнополосатых мышц. Это подтверждает, что умственному и эмоциональному напряжению сопутствует физическое напряжение. И наоборот как показали исследования, в расслабленном состоянии (токи действия поперечнополосатых мышц, равны нулю), человек пребывал в состоянии эмоционального и умственного покоя.

Взяв сей факт на вооружение, Джекобсон с успехом начал применять мышечное расслабление для ликвидации различных психологических состояний.

Джекобсон пришел к выводу, что каждая область мозга функционирует в связи с периферическим нейромускулярным аппаратом, образуя церебронейромускулярный круг. И как следствие предложил нам замечательный метод «расслабления» периферической части этого круга независимо от внушения, самовнушения и других воздействий. Метод действует исключительно на уровне физиологии.

Из курса физиологии нам известно, что после определённого периода напряжения, происходит вынужденное расслабление, т. к. живой организм не может пребывать в постоянном напряжении. Техника релаксации по Джекобсону сводится к проведению систематического курса тренировки, ставящей целью научиться вызывать произвольное расслабление поперечнополосатых мышц в покое (ослабление резидуального тонуса).

Не смотря на большой текст, метод достаточно прост. Думаю для начала, здесь необходимо акцентировать внимание обучающегося на ощущениях напряжения, и расслабления.

Т.е. во время фазы напряжения вы должны хорошенько прочувствовать, понять, запомнить все ощущения в напряженной мышце. Вслед за этим, когда вы отпускаете напряжение необходимо сконцентрироваться на этой же мышце (или группе мышц), прочувствовать, понять, ощутить всю разницу ощущений напряжения и расслабления. Понять, что есть напряженная мышца и что есть расслабленная мышца, чем они отличаются на уровне ваших субъективных ощущений. Другими словами вам надо сформировать способность отслеживать и различать напряжение в мышцах и чувство мышечного расслабления, осуществляемые при помощи концентрации внимания.

**Смысл методики.**

Итак, ключевые моменты всего вышеизложенного. Метод называется «прогрессивным» так как:

1. Человек обучается в определенной последовательности выборочно ослаблять напряжение в конкретной мышце.
2. Человек напрягает и расслабляет определенные мышцы тела таким образом, что весь процесс прогрессирует от расслабления основных мышечных групп до расслабления всего тела или какой-то его части.
3. При постоянных ежедневных занятиях у человека отмечается прогрессирующая тенденция к развитию “привычки отдыхать” – психологической установки, характеризующейся меньшей возбудимостью и стрессоустойчивостью.
4. Релаксация оказывает тормозящее воздействие на стрессовую реакцию, так как опять же из курса физиологии нам известно что человек не может одновременно испытывать два противоположных по качеству состояния например тревогу и состояние расслабления.

**Методика нейромышечной релаксации Джекобсона.**

 В общих чертах обучение можно разделить на этапы.

**Первый этап.**

 Первый этап можно условно разделить на 3 шага.

1) лежа на спине, согнуть руки в локтевых суставах и резко напрячь мышцы рук; обратить внимание на возникающее ощущение мышечного напряжения;

2) расслабить мышцы и дать рукам свободно упасть; обратить внимание на возникающее мышечное расслабление и так повторить напряжение и расслабление мышц несколько раз;

3) сокращать мышцы, напрягая их сначала сильно, потом все более и более слабо;

Осознавать слабые мышечные сокращения и оставаться в состоянии полной неподвижности с расслабленными мышцами-сгибателями 15 мин;

Научиться достигать исчезновения самых легких степеней напряжения мышц;

После этого назначают упражнения, направленные на обучение расслаблению остальных поперечно-полосатых мышц-сгибателей и разгибателей туловища, шеи, плечевого пояса и др., в последнюю очередь – мышц лица и глаз (отводят глаза в сторону и вызывают ощущение напряженности мышц), мышц гортани и языка, участвующих в акте речи.

**Второй этап.**

Второй этап обучения – «дифференцированная релаксация». Человек обучается сидя расслаблять мускулатуру, не участвующую в поддержании тела в вертикальном положении, далее после специальных упражнений – расслаблять мышцы при письме и чтении, не участвующие в этих актах. Т.е. грубо говоря выключать те мышцы которые не задействованы в работе «здесь и сейчас».

**Третий этап.**

На третьем этапе обучения предлагается в повседневной жизни замечать, напряжение каких мышц возникает у него при аффективных состояниях, от которых он желал бы избавиться (страх, тревога, смущение);

Уменьшить, а затем и предупредить сопровождающие их локальные мышечные напряжения и таким образом избавиться от этих нежелательных эмоций.

**Техника выполнения**.

Под счет, про себя или вслух – “раз-два-три-четыре”, постепенно напрягаете мышцы. На счёт “четыре” мышцы максимально напряжены.

На следующие четыре счёта (“раз-два-три-четыре”) удерживаете максимальное напряжение в мышцах и еще больше напрячь их. На счёт четыре вы резко сбрасываете напряжение.

Далее вы просто прислушиваетесь к ощущениям в руке, изучаете это ощущение расслабления, какое оно, что напоминает, на что похоже, какие субъективные ощущения возникли, наслаждаетесь ими, запоминаете их. Можете представить образы расслабления в тех мышцах, с которыми в данный момент работаете. Это может быть вид расслабленных мышц, или какие – либо ассоциативные темы, типа развязанный узел, кисель, тёплый мёд, всё что придёт вам в голову.

По поводу счета, считая, не концентрируйте внимание на счёте. Счет идет фоном, в своём ритме, не спеша, как вам удобно.

При мышечном расслаблении можно придерживаться следующей последовательности. Каждое упражнение делается по два раза. Упражнения делаются перекрёстно, т.е. “левое плечо – правое плечо”, “левое предплечье – правое предплечье”.

I) Начнём с мышц рук и плечевого пояса.

1) напряжение достигается максимальным поднятием плеча.

2) поднимаете ладонь к плечу (напрягаете бицепс, как культурист).

3) Работаем на мышцы предплечья. Для максимального напряжения мышцы предплечий согните руку в лучезапястных суставе, максимально приближая кулаки к внутренним частям предплечий.

4) То же самое – к тыльной стороне предплечья

II) Мышцы ног

1) пальцы на ногах сжимаются как бы в кулак

2) носок ноги тянется максимально вверх

3) носок ноги тянется вперёд

III) Дыхание

На первые “раз-два-три-четыре” – вдох

На вторые “раз-два-три-четыре” – пауза

На третий счёт “раз-два-три-четыре” – выдох

На четвёртые “раз-два-три-четыре” – пауза

IV) Шея и трапециевидная мышца

1) напрягаем мышцы шеи и трапециевидную мышцу, можно представить, что вы несете в прямых руках очень тяжелые сумки, штангу и т.п.

V) Лицо

1) максимально поднимаете брови (“удивление”)

2) максимально поднимаете крылья носа (“отвращение”)

3) максимальное растяжение губ (“улыбка”)

4) сжатие челюстей

5) зажмуривание

После этого делаете упражнений для лица 2,3,4,5 одновременно.

В конце можно также сделать все перечисленные упражнения “волной” – постепенно напрягай все группы мышц.

Если вы чувствуете оставшееся напряжение в какой-то группе мышц – повторите упражнения для этой группы.

Источник: <https://fassbar.ru/relaksatsiya-po-dzhekobsonu>

 ©