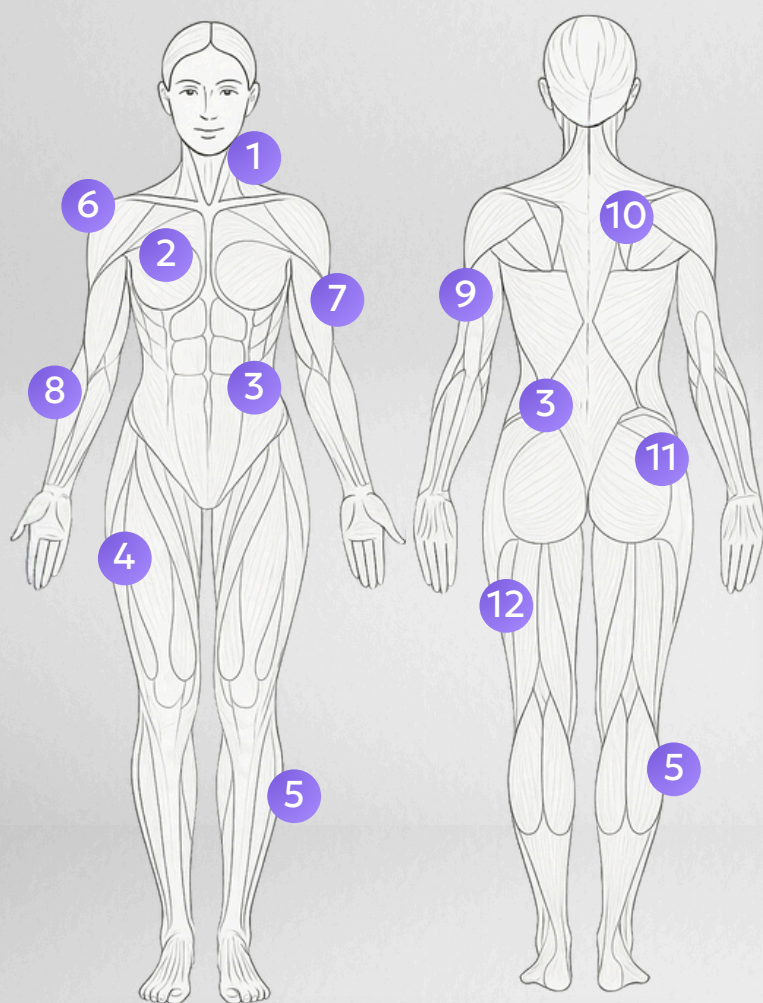




ПРОГРЕССИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ ПО ДЖЕЙКОБСОНУ



Инструкция:

- примите по возможности расслабленное положение, сидя или лежа
- сконцентрируйтесь на кистях рук, крепко-крепко сожмите кулаки
- задержитесь в этом состоянии на 5–10 секунд
- медленно разожмите пальцы, расслабьте мышцы

То же самое нужно проделать со всеми частями тела, поэтапно: от лица и шеи до ступней ног. Не забудьте про мышцы спины.

Эффект:

Иногда из-за стресса под вечер начинает сводить челюсть или на ладонях остаются следы ногтей — это последствия незамеченных реакций. Расслабиться, когда не чувствуешь напряжения, очень сложно. Поэтому полезно сначала сконцентрироваться на мышцах и напрячь их.

- | | |
|----------|------------------|
| 1 Шея | 7 Бицепс |
| 2 Грудь | 8 Предплечья |
| 3 Пресс | 9 Трицепс |
| 4 Бедра | 10 Спина |
| 5 Икры | 11 Ягодицы |
| 6 Дельты | 12 Бицепсы бедер |