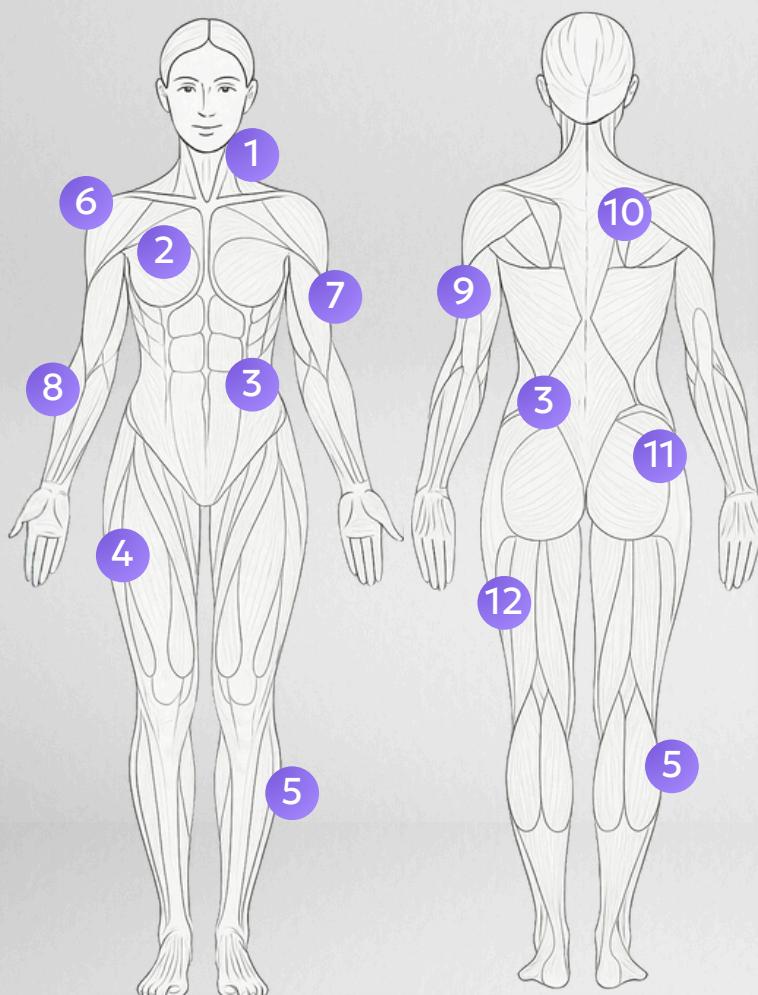




# ПРОГРЕССИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ ПО ДЖЕЙКОБСОНУ



## 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 |