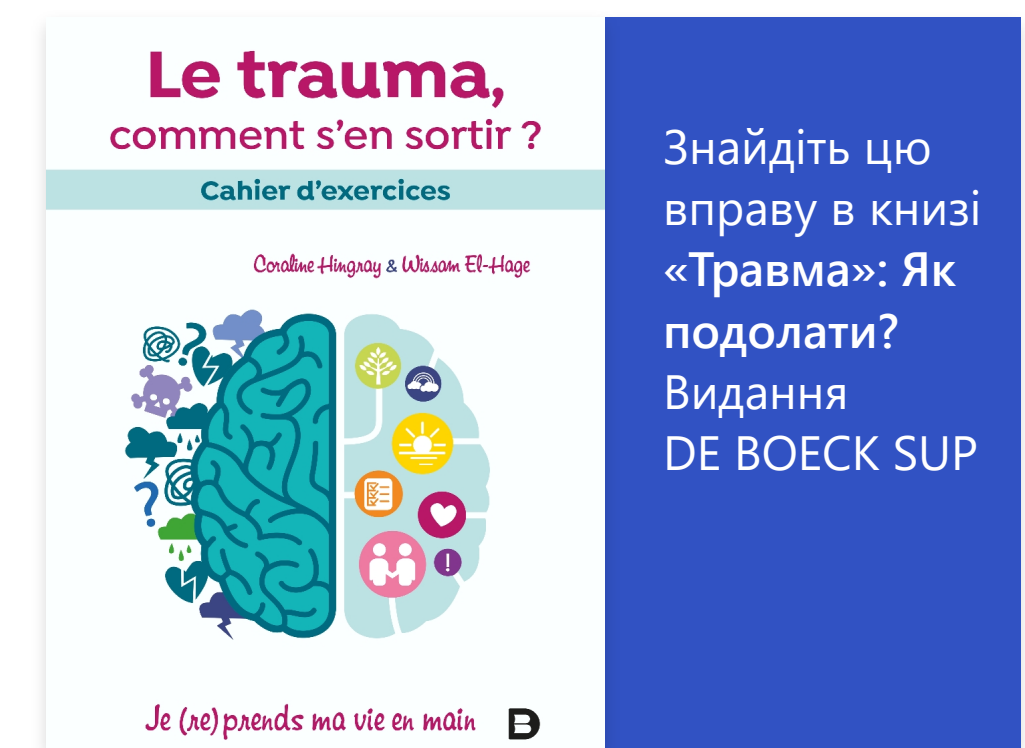


Лист із вправами

# ПРОГРЕСИВНА РЕЛАКСАЦІЯ ДЖЕЙКОБСОНА



Знайдіть цю вправу в книзі «Травма»: Як подолати? Видання DE BOECK SUP

Принцип полягає в тому, щоб свідомо викликати напругу в окремій групі м'язів на кілька секунд, а потім скинути цю напругу.

Знайдіть тихе місце, лягте на спину, руки в боки, ноги не схрещені, очі заплющені.

Спочатку зосередьтеся на поточному диханні. Дихайте повільно, глибоко.

Принцип полягає в тому, щоб виконати ці 3 кроки для кожної з груп м'язів:

## Скорочення

Створіть напругу, достатньо сильну, щоб відчувати - але не болючу або не надмірно болючу - протягом 5-7 секунд.

Зосередьтеся на дискомфорті свого кров'яного тиску.

## Розслаблення

Скиньте цю напругу одночасно з видихом.

Ви відчуваєте, що ваші м'язи стають вільними і м'якими, напруга йде з ваших м'язів.

## Зосередження

А тепер відчуйте комфорт, тепло та приємні відчуття від релаксації в цій ділянці.

Ретельно дослідіть різницю між напруженням і розслабленням. Залишайтеся 15 секунд у цьому стані і перейдіть до наступної групи м'язів.

