Нервно-мышечная релаксация по Джекобсону

Постоянная тревога порождает телесное напряжение, которое, в свою очередь, усиливает тревогу, потому как тело и психика неразрывно связаны. Нервно-мышечная релаксация позволяет вам прочувствовать разницу между напряжением и расслаблением. Её суть состоит в том, что на протяжении нескольких минут утром и вечером вам нужно будет поочерёдно напрягать и расслаблять различные группы мышц. Длительность каждого напряжения – около 5 секунд, а последующего за ним расслабления – порядка 15 секунд. Напрягать и расслаблять различные группы мышц можно в нижеуказанном порядке на фоне дыхания животом.

* сжатие кулаков **(5 сек.)** и расслабление **(15 сек.);**
* сгибание рук в локтях **(5 сек.)** и расслабление **(15 сек.);**
* вытягивание рук перед собой **(5 сек.)** и расслабление **(15 сек.);**
* сведение лопаток **(5 сек.)** и расслабление **(15 сек.);**
* поднятие плеч к ушам **(5 сек.)** и расслабление **(15 сек.);**
* наклон головы назад **(5 сек.)** и возвращение **(15 сек.);**
* поднятие бровей **(5 сек.)** и расслабление **(15 сек.);**
* зажмуривание глаз **(5 сек.)** и расслабление **(15 сек.);**
* вытягивание лица к носу **(5 сек.)** и расслабление **(15 сек.);**
* широкая улыбка **(5 сек.)** и расслабление **(15 сек.);**
* открытие рта буквой «о» **(5 сек.)** и расслабление **(15 сек.);**
* сжатие губ и челюстей **(5 сек.)** и расслабление **(15 сек.);**
* втягивание живота в себя **(5 сек.)** и расслабление **(15 сек.);**
* прогиб поясницы вперёд **(5 сек.)** и расслабление **(15 сек.);**
* сжатие коленей и ягодиц **(5 сек.)** и расслабление **(15 сек.);**
* сжатие пальцев ног **(5 сек.)** и расслабление **(15 сек.);**
* оттягивание носков на себя **(5 сек.)** и расслабление **(15 сек.);**
* массаж лица **(1 мин.)** и расслабление **(3 мин.).**