

Лист із вправами

# КОМБІНОВАНА РЕЛАКСАЦІЯ ДЖЕЙКОБСОНА ТА ШУЛЬЦА



Сядьте зручно, поклавши ноги на підлогу або на матрац, якщо ви лежите, і покладіть руки на підлокітники, стегна або матрац.

Ви можете закрити очі, якщо вам це подобається.

- Вдихайте повітря, надуваючи живіт... Видихайте, відчуваючи, що ваш живіт здувається... (Ви можете покласти руку на живіт, щоб відчути це).  
Вдих... Видих... Продовжуйте виконувати це повільне черевне дихання протягом декількох хвилин. Візуалізуйте шлях повітря, яке потрапляє через ніздрі, проходить через трахею, заповнює легені і опускається до рівня шлунка і шлях зворотного повітря, що виходить, ставши трохи теплішим.
- Тепер зосередьтеся на правій руці. Закрийте правий кулак, стиснувши його... сильно... дуже сильно... Відчуйте напругу в кулаці і передпліччі... Потім розслабте його повністю... І зауважте різницю між станом напруженості та станом розслабленості, який ви відчуваєте зараз у правій руці.
- Зігніть праву руку до себе і скоротіть плече. Зосередьтеся на цьому відчутті напруги. Потім повністю розслабте його, ще раз відзначивши різницю між станом напруги і станом розслаблення...
- Тепер закрийте лівий кулак і стисніть його щільно... дуже щільно... Знову ж таки, зосередьтеся на відчутті напруги в кулаці та передпліччі. Потім повністю відпустити, знову відзначивши різницю між станом напруги і станом розслаблення.
- Тепер зігніть ліву руку. Скоротіть її сильно... дуже сильно... Зосередьтеся на напрузі, потім повністю розслабте її.
- Тепер зосередьтеся на стопах і, міцно впираючись обома п'ятами в землю, підніміть пальці ніг і потягніть їх до стелі. Сильно потягніться, щоб відчути напругу в підшвах ніг, щиколотках і литках. Потім повністю розслабтесь і знову помітьте різницю між напруженим і розслабленим станом, який ви зараз відчуваєте в стопах.
- Тепер стисніть коліна разом. Щільно притисніть їх і відчуйте напругу в колінах і стегнах. Потім повністю розслабте.

## Лист із вправами

### КОМБІНОВАНА РЕЛАКСАЦІЯ ДЖЕЙКОБСОНА ТА ШУЛЬЦА

- Тепер напружте сідничні м'язи. А потім розслабте повністю. Втягніть живіт.... потім надуйте його.... і тримайте напруженим... Потім повністю розслабте його. Зауважте, як завжди, різницю між станом напруги та станом розслаблення.
- Відкинувши плечі назад, вигніть спину. Відчуйте напругу в усіх м'язах спини. Від низу до верхньої частини спини. Потім повністю розслабте. Відчуйте, як всі ваші м'язи спини повністю розслабляються.
- Тепер підніміть плечі до вух, ніби ви хочете втягнути голову. Потім повністю розслабтеся. Дозвольте вашим плечам опуститися, повністю розслабитися. Тепер спробуйте торкнутися підборіддям грудей. Добре потягніть задню частину шиї. Потім відпустіть і покладіть голову на опору, на якій ви сидите.
- Тепер поверніть голову вправо, добре потягнувши її. Потім ліворуч, добре витягнувши її. Поверніться до центру. Зверніть увагу на різницю між станом напруги та станом релаксації.
- Тепер зморщіть лоб, піднявши брови. Розслабтеся. Насуптеся, примружте очі. Розслабтеся. Зморщіть ніс. Розслабтеся. Стисніть губи. Розслабтеся. Стисніть щелепу. Розслабтеся.
- А тепер глибоко вдихніть. Затримайте подих. І дуже поступово видихайте, відчуваючи, як напруга залишає ваше тіло в цьому видиху. Повторіть ще раз.
- Тепер знову зосередьтеся на правій руці. Ви відчуваєте, як вона повністю розслабилася. Пальці повністю розслаблені, долоня і вся рука важкі, приємно важкі. Потім це відчуття розслабленості і приємної важкості поступово піднімається вздовж руки. Отже, ваше зап'ястя стає абсолютно розслабленим і приємно важким... А потім передпліччя... В результаті вся права рука стала повністю розслабленою і приємно важкою. Вона ніби зроблена зі свинцю і відчувається, як вона глибоко занурюється в опору, на яку спирається.
- Далі зосередьтеся на лівій руці. Вона також дуже важка... приємно важка... повністю розслаблена... Ваше ліве зап'ястя теж стає важким, як і передпліччя... а потім верхня частина руки... Вся ваша ліва рука стала абсолютно розслабленою і приємно важкою... дуже важкою...
- Обидві ваші руки тепер повністю розслаблені і приємно важкі...

## Лист із вправами

### КОМБІНОВАНА РЕЛАКСАЦІЯ ДЖЕЙКОБСОНА ТА ШУЛЬЦА

- Ваші ноги тонуть у землі. Вони теж повністю розслаблені і приємно важкі. І це відчуття важкості і приємного розслаблення поступово піднімається вздовж ніг. Отже, спочатку повністю розслабляються і стають приємно важкими щиколотки... потім литки... коліна... стегна... таз... Вся нижня частина тіла зараз повністю розслаблена... настільки розслаблена, що стає важкою, приємно важкою...
- Ваш живіт розслаблений... і груди... І плечі опустилися вниз... Вся ваша спина повністю розслаблена... Всі м'язи спини розслаблені, від низу до вершини спини... Вся верхня частина тіла приємно важка, дуже важка... Шия і потилиця розслаблені...
- А голова приємно важка... Ваш лоб гладкий... Ваші повіки важкі... Ваші брови розслаблені... Ваші ніс розслаблений... і щоки і губи... Ваші щелепа важка... Все ваше обличчя повністю розслаблене і розгладжене. Тепер усе ваше тіло повністю розслаблене і важке.
- Знову зосередьтеся на своєму диханні і відчуйте, що з кожним видихом ваше тіло стає ще важчим, ще більш розслабленим...
- І поки ваше тіло продовжує більше розслаблятися з кожним видихом, ви можете дозволити образам прийти перед вашими очима з місця, де ви почуваетесь добре... і залишатися там стільки, скільки ви хочете...

