

Мышечная релаксация

Комплекс выполняется на коврикe, но можно и сидя в кресле.

1. Ноги. Выпрямленную правую ногу на счет 1, 2, 3, 4, 5 медленно поднимите на высоту 15-20 см с постепенным нарастанием напряжения мышц. Одновременно сделайте вдох. Задержите напряжение мышц и дыхание на счет 1, 2, 3, 4, 5. Затем на счет «раз» сбросьте напряжение и сделайте выдох.
В течение 20 секунд прочувствуйте состояние расслабления. Выполните это упражнение для левой ноги. Затем выполните упражнение для ног аналогичным образом, надавливая пяткой на пол.
2. Руки. Правая рука медленно поднимается вверх, перпендикулярно полу. Все остальное: фиксация напряжения, задержка дыхания и расслабление, - выполняется, как и для ног. Повторите это упражнение для левой руки. Выполните упражнение, надавливая правой, а затем левой рукой на пол или предплечья.
3. Туловище. Сначала напрягаются мышцы пресса и груди с приподниманием туловища и ног. Фазы те же: нарастание напряжения, фиксация напряжения и дыхания, расслабление, отдых в течение 20 секунд. Затем выполняется упражнение для мышц спины с опорой на шею и пятки.
4. Шея, голова, лицо. Поверните голову вправо с постепенным напряжением шеи. Выполнив все фазы, повторите упражнение с поворотом головы влево. Теперь сожмите руки в кулаки, наклоните голову к груди с напряжением мышц шеи, сделайте гримасу, стараясь напрячь все мышцы лица. Выполните все фазы. Перед выходом из состояния релаксации вы проводите упражнения комплекса 2 или находитесь в состоянии расслабления 5 – 10 минут.