

## Прогрессивная мышечная релаксация (ПМР)

Последовательность упражнений на 7 групп мышц	
Р У К А	<p><b>1. Кисть, предплечье и бицепс <u>доминантной</u> руки</b></p> <p><i>Крепко сожмите доминантную руку в кулак, напрягите бицепсы, мышцы предплечья и кисти, согнув руку в локте. Сохраняйте напряжение около пяти секунд... Затем расслабьтесь. Сконцентрируйтесь на различии в ощущениях и запомните их...</i></p>
Р У К А	<p><b>2. Кисть, предплечье и бицепс <u>недоминантной</u> руки</b></p> <p><i>Крепко сожмите недоминантную руку в кулак, напрягите бицепсы, мышцы предплечья и кисти, согнув руку в локте. Сохраняйте напряжение около пяти секунд... Затем расслабьтесь. Сконцентрируйтесь на различии в ощущениях и запомните их...</i></p>
Л И Ц О	<p><b>3. Лицо</b></p> <p><i>Поднимите вверх брови, максимально напрягая при этом мышцы лба. Плотно сожмите зубы. Уголки губ растяните в улыбке. Сохраняйте напряжение около пяти секунд... Затем расслабьтесь. Сконцентрируйтесь на различии в ощущениях и запомните их...</i></p>
Ш П Е Л Я Е Ч И	<p><b>4. Шея и плечи</b></p> <p><i>Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди. Сохраняйте напряжение около пяти секунд... Затем расслабьтесь. Сконцентрируйтесь на различии в ощущениях и запомните их...</i></p>
С Ч ТУ Р А ЛО Е С ВИ Д Т ЩА Н Ь Я Я	<p><b>5. Средняя часть туловища</b></p> <p><i>Сделайте глубокий вдох, сведите лопатки так сильно, насколько это возможно, напрягите живот. Сохраняйте напряжение около пяти секунд... Затем расслабьтесь. Сконцентрируйтесь на различии в ощущениях и запомните их...</i></p>

НОГА	<p><b>6. Доминантная нога</b></p> <p><i>Упритесь пятками в пол и напрягите мышцы бедер. Потяните носки на себя. Почувствуйте, как растягиваются пяточные сухожилия и напрягаются икроножные мышцы. Оставайтесь так несколько секунд, затем расслабьтесь. Сконцентрируйтесь на различии в ощущениях и запомните их...</i></p>
НОГА	<p><b>7. Доминантная нога</b></p> <p><i>Упритесь пятками в пол и напрягите мышцы бедер. Потяните носки на себя. Почувствуйте, как растягиваются пяточные сухожилия и напрягаются икроножные мышцы. Оставайтесь так несколько секунд, затем расслабьтесь. Сконцентрируйтесь на различии в ощущениях и запомните их...</i></p>
	<p><b>Выход:</b> <b>сосчитайте от 4 до 1</b> <b>при 4:</b> прислушаться к окружающим звукам... пошевелить пальцами рук... пальцами ног... <b>при 3:</b> медленно подвигать головой... <b>при 2:</b> сделать глубокий вдох и выдох... <b>при 1:</b> открыть глаза...</p>

\* Под словом «доминантная» имеется в виду правая для правшей и левая для левшей.