

Психологические методы оздоровления  
(методы саморегуляции)  
на примере метода активной  
нервно-мышечной релаксации

Лекция 4 по дисциплине  
«Психология здоровья»

# План лекции

- 1. История создания метода активной нервно-мышечной релаксации
- 2. Теоретическая основа метода
- 3. Процедура
- 4. Варианты использования

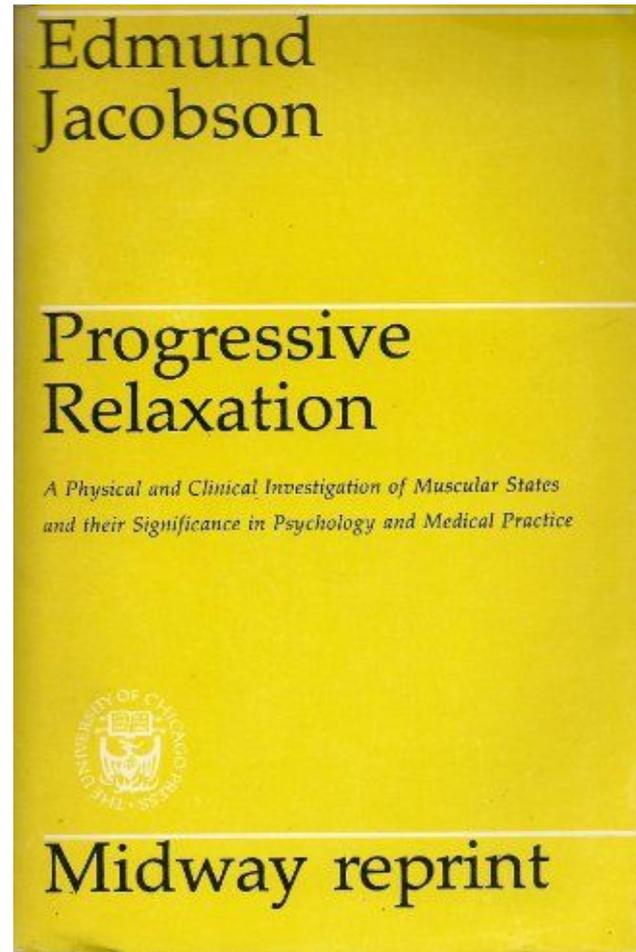
# Вопрос 1. История создания метода

- Разработал метод Эдмунд Джекобсон (1888-1983, США, Чикаго) – американский психофизиолог, врач-клиницист.
- 1908 – гипотеза, начало исследований
- 1929 – обобщение исследований в научном труде «Прогрессивная релаксация» («Нарастающее расслабление»), создание метода
- 1934 – популяризация метода в книге «Вы должны расслабиться» («Искусство расслабления»)
- В 1936-1960 гг. Э. Джекобсон продолжал свои исследования, руководя лабораторией клинической физиологии в Чикаго и совершенствуя методы точного исследования и электронной записи нервно-мышечных реакций. Его активная научно-исследовательская деятельность продолжалась вплоть до начала 1970-х гг.

Э. Джекобсон — создатель техник релаксации, в том числе техники активной (прогрессивной) мышечной релаксации



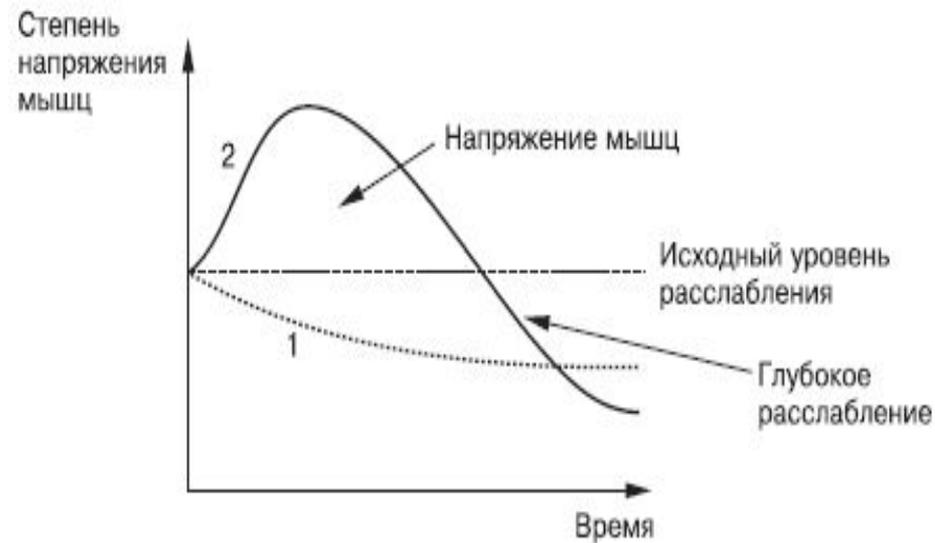
# «Прогрессивная релаксация»



## Вопрос 2. Теоретическая основа метода

- Экспериментально подтверждено существование выраженной зависимости между повышенным тонусом скелетной мускулатуры и различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: тревоги, страха. Также выявлена противоположная зависимость: расслабленному состоянию мышц соответствует спокойное психическое состояние.
- Дикие животные и люди из примитивных племен расслабляются автоматически. Цивилизованный человек находится в состоянии хронического напряжения: и мышечного, и психического.
- Тревога и беспокойство вызывают мышечное напряжение, а напряжение мышц, в свою очередь, усиливает негативные эмоции. В результате у человека, часто переживающего стрессы, формируется так называемый мышечный корсет, который он постоянно носит и который служит причиной психического напряжения.
- Для остановки данного процесса предложено использовать парадоксальный путь – сначала максимально напрячь мышцы и лишь потом сбросить напряжение. Используя «принцип контраста», можно более четко воспринимать степень расслабления мышц, а затем и сознательно управлять этим состоянием.

Рис. Достижение глубокого расслабления мышц с помощью их предварительного напряжения: 1 – обычный способ расслабления; 2 – расслабление с предварительным напряжением.



# Лабораторные исследования

- С помощью электрических приборов Джекобсоном были сделаны первые точные измерения тонуса мышц, нервных импульсов, нервно-мышечных реакций человека в их соотношении с психической деятельностью.
- Джекобсон сумел доказать связь между чрезмерным мышечным напряжением и различными расстройствами организма и психики. Он обнаружил, что напряжение и утомление всегда сопровождается сокращением мышечных волокон, что при снижении мышечного тонуса снижается активность центральной нервной системы, а также, что релаксация позволяет снять состояние возбуждения и напряжения, что она хорошо подходит для общего оздоровления и может использоваться как эффективное средство профилактики психосоматических расстройств.

# Почему мышцы и почему напряжение?

- Для западного человека привычнее иметь дело с чем-то существенным и материальным (мышцами), чем с идеальными и слабо контролируруемыми процессами (мыслями и эмоциями). Поэтому Джекобсон предложил обучаться **мышечному** расслаблению для того, чтобы расслабить напряженную психику.
- В соответствии с этим им была создана специальная система упражнений – тренировок по произвольному расслаблению различных групп поперечно-полосатых мышц.
- Эта методика психической саморегуляции основана на простом физиологическом явлении: **после напряжения любая мышца самопроизвольно расслабляется**. Чтобы добиться глубокой релаксации всех мышц организма, нужно сильно напрягать эти мышцы (одновременно или последовательно).
- Таким образом, в основе техники нервно-мышечной релаксации лежит прямое воздействие на определенные физиологические системы, приводящее к возникновению ощутимых сдвигов в психической сфере.

# Упражнение «Контраст»

- Прделаем такой опыт. Оцените уровень расслабления вашей левой кисти по 10-балльной шкале. Запишите это число. Максимально сожмите кисть и напрягите мышцы. Зафиксируйте руку в таком положении 7–8 с. Сбросьте напряжение и расслабьте руку. Сосредоточьтесь на ощущениях, которые вы испытываете. Повторите так 3 раза. Оцените теперь степень расслабления кисти по 10-балльной шкале. Что вы испытывали после расслабления? Какие ощущения? Как их можно описать?
- Скорее всего, вы испытали чувства тепла, тяжести, распираания, которые связаны с расслаблением мышц и приливом крови к кисти. Эти ощущения следует запомнить и стараться их воспроизводить, так как они свидетельствуют о глубоком расслаблении тела.
- Далее переходите к расслаблению других частей тела. Разведите пальцы веером, напрягите их, а потом расслабьте (5 раз). Сожмите губы на 5 с – расслабьте их в течение 10 с (5 раз). Подержите ноги на весу, напрягая четырехглавые мышцы, – расслабьте их (5 раз).
- Оцените степень расслабления после каждого упражнения.

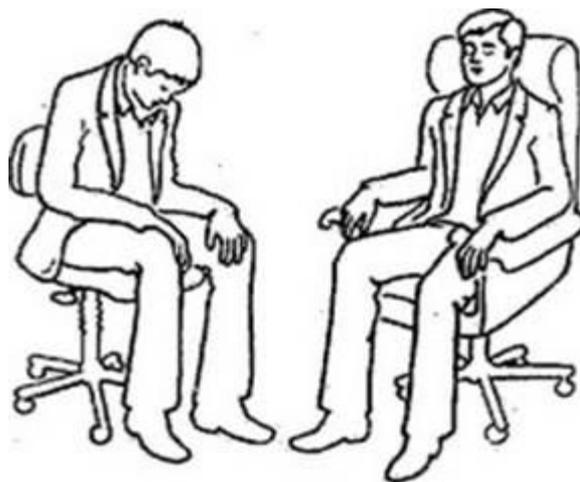
# Вопрос 3. Процедура

- Активная (прогрессивная) нервно-мышечная релаксация – система упражнений.
- Каждое упражнение состоит из чередующихся периодов максимального сокращения и быстро следующего за ним расслабления определенного участка тела.
- 5-10 секунд интенсивно напрягать каждую мышцу, а затем 15-20 секунд концентрироваться на возникшем в ней ощущении расслабления. Джекобсон изначально разработал около 200 специальных упражнений для максимального напряжения разных мышц, включая самые мелкие. Но ежедневное выполнение 16 упражнений может оказаться столь же эффективным. Упражнения для 4 основных групп мышц: рук, головы, средней части туловища и ног.
- Время, требуемое для выполнения на начальных стадиях тренировки, составляет от 40 мин. (при двукратном выполнении каждого упражнения) до 18-20 мин. (при однократном выполнении упражнений).

# Условия проведения

- Помещение – звукоизолированное (выключить мобильники!), теплое, с доступом свежего воздуха, приглушенным освещением
- Одежда – удобная, без давления
- Необходимость закрыть глаза
- Удобные стулья или кресла
- Поза сидя в кресле

# Поза сидя в кресле



# Эффекты, результаты

- Непосредственным эффектом выполнения подобных упражнений является достаточно полное снятие напряжения в задействованной мышечной группе, усиление кровенаполнения сосудов данной области. Субъективно процесс расслабления представлен ощущениями тепла и тяжести, размягчения, распространения волны тепла и приятной тяжести в прорабатываемом участке тела, чувством покоя и отдыха. Названные ощущения – следствие устранения остаточного, обычно не замечаемого напряжения в мышцах, усиления кровенаполнения сосудов данной области и, соответственно, усиления обменных и восстановительных процессов.
- Регулярное выполнение данных упражнений в течение нескольких месяцев заметно снижает уровень тревожности, раздражительности и прочих болезненных эмоций.
- Результаты: спокойствие, повышение работоспособности, ясности мышления, улучшение концентрации внимания, снижение болевых ощущений

# Показания

- Джекобсон применял свой метод для лечения нервных расстройств, усталости и астении. В западной медицине это был первый систематический опыт использования релаксации в терапии.
- Терапевтический эффект при бессоннице, гипертонической болезни, мигренях, невротических состояниях (Карвасарский, 1985)
- Использование в профилактических целях как своеобразного «психогигиенического средства»
- Для снятия усталости и эмоционального напряжения

# Противопоказания

- Противопоказаниями для выполнения отдельных упражнений по расслаблению являются патологии соответствующих органов, а также возраст до 12 лет. При наличии каких-либо заболеваний перед началом использования приемов нервно-мышечной релаксации требуется пройти консультирование и получить разрешение врача.

# Три основные стадии

- 1. Выработка навыков произвольного расслабления **отдельных** мышечных групп в состоянии покоя.
- 2. Объединение навыков в **целостные комплексы**, обеспечивая (по желанию) либо расслабление всего тела, либо отдельных его участков. При этом тренировка сначала проводится в состоянии покоя, а потом может включаться в процесс выполнения некоторых видов деятельности – чтение, письмо, наблюдение и др., не затрагивая при этом мышц, участвующих в реализации соответствующих двигательных актов.
- 3. Усвоение «**навыка отдыха**», позволяющего произвольно вызывать расслабление в тех жизненных ситуациях, когда необходимо быстро снять или уменьшить степень острых аффективных переживаний, перенапряжения

# Вопрос 4. Варианты использования Модификации метода

- Техника нервно-мышечной релаксации может быть реализована в нескольких модификациях. В профессионально-прикладных целях наиболее часто применяется вариант методики Д. Гирдано и Дж. Эверли. Базовый вариант сеанса данной модификации представлен в переводе А.Б. Леоновой и О.Н. Могилевой (опубликован в кн. **А.Б. Леоновой, А.С. Кузнецовой «Психологические технологии управления состоянием человека»**) .
- Применение данного метода эффективно в качестве базового средства формирования состояний аутогенного погружения. У абсолютного большинства ранее не занимавшихся лиц удается вызвать полноценное состояние релаксации уже на первом занятии;
- приведенный текст сеанса можно рассматривать в качестве ориентировочной схемы его проведения. В определенных пределах можно (и нужно) варьировать текст с целью подчеркивания наиболее важных моментов для обеспечения полного расслабления. Так, в случае необходимости можно давать более развернутую характеристику ощущений, сопровождающих расслабление определенных мышечных групп, например, детализировать зоны и направления распространения ощущений тепла и тяжести, а также сопутствующие им явления;
- в результате освоения навыка расслабления с помощью техники нервно-мышечной релаксации, создаются необходимые предпосылки для освоения других, более сложных приемов ПСР (психологической саморегуляции).

Модификация метода для детей.

Игровые упражнения по методике мышечной релаксации Э. Джекобсона.  
Примеры из комплекса упражнений для детей старших и подготовительных групп.



# Упражнение «Щенок»

(снятие физического и психоэмоционального напряжения, расслабление мышц губ, нижней челюсти).

- Оскалить зубы, сжимая челюсти... зафиксировать напряжение... расслабить... сконцентрироваться на различии в ощущениях, запомнить их (повторить 3 раза).

Нельзя воспитывать щенка  
Посредством крика и пинка.  
Щенок, воспитанный пинком,  
Не будет преданным щенком.

# Упражнение «Буратино».

(снятие физического и психоэмоционального напряжения, расслабление мышц губ, нижней челюсти).

- На вдохе улыбнуться максимально широко (улыбка Буратино), на выдохе – губы сделать трубочкой и выдохнуть воздух со звуками: «У-тю-тю-тю».

Я - мальчишка деревянный

В полосатом колпачке.

Создан я на радость людям,

Счастья ключ в моей руке.

**Спасибо за внимание!**