

АУТОГЕННОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

Сядьте поудобнее, положите руки на колени. Мышцы расслаблены.

Кисти рук медленно сжимаются в кулаки -напрягаем мышцы, почувствовали их напряжение и медленно расслабляем их.

Мы снова напрягаем кисти рук. Почувствовали их напряжение и медленно расслабили.

Кисти рук расслаблены, в середине ладони появляется приятное тепло, это тепло растекается по всем ладоням и доходит до кончиков пальцев, проходит сквозь пальцев и окутывает тыльную часть руки. Кисти рук погружаются в приятное тепло.

А теперь мы переходим к мышцам рук. Мы сгибаем руки в локтевых суставах напрягаем мышцы. Почувствовали их напряжение и медленно опустили, расслабили их. Мы снова напрягаем мышцы рук, почувствовали их напряжение и медленно опустили, расслабили руки. Мышцы рук расслаблены, кисти рук расслаблены. Почувствуйте это приятное расслабление.

Пауза 1 минута

А теперь мы переходим к плечам. Мы поднимаем плечи напрягаем мышцы и медленно опускаем. Плечи опущены, мышцы полностью расслаблены. Мы снова поднимаем плечи, напрягаем мышцы и медленно опускаем, расслабляем.

А теперь мы переходим к мышцам затылка и шеи. Мы наклоняем голову вниз-потянули мышцы затылка и шеи почувствовали их напряжение и медленно аккуратно расслабили их. Мы снова наклонили голову-потянули мышцы затылка и шеи и очень медленно мягко расслабили. Расслаблены мышцы затылка, шеи, расслаблены и опущены плечи, руки, мышцы плечевого пояса полностью расслаблены. Почувствуете это приятное расслабление.

Пауза 1 минута

А теперь мы переходим к мышцам лица. Мы поднимаем вверх брови напрягаем мышцы лба и медленно расслабляем их. Мы снова напрягаем мышцы лба, чувствовали их напряжение и очень медленно расслабили их.

А теперь мы переходим к средней части лица. Мы морщим нос-напрягаем мышцы и полностью расслабляем их. Мы снова напрягаем среднюю часть лица-почувствовали напряжение мышц и медленно расслабили их.

А теперь мы переходим к нижней части лица. Мы плотно сжимаем зубы и улыбаемся. Напрягаем мышцы и медленно расслабляем. Мы снова напрягаем мышцы нижней части лица и медленно расслабляем их. Расслаблены мышцы челюсти, щек, лба. Мышцы вашего лица полностью расслаблены. Почувствовать это приятное расслабление.

Пауза 1 минута

Мы переходим к мышцам спины. Мы сводим лопатки вместе напрягаем мышцы спины. Почувствовали напряжение и очень медленно расслабляем. Мышцы спины расслаблены приятное тепло растекается между лопатками. Мы снова напрягаем мышцы спины почувствовали их напряжение и медленно расслабили их.

А сейчас мы переходим к мышцам живота. Мы напрягаем мышцы брюшного пресса, почувствовали их напряжение и медленно-мышца за мышцей расслабили их. Мы снова напрягаем мышцы живота-почувствовали их плотность, напряжение и медленно расслабили их. Расслаблены мышцы живота и спины, мышцы вашего туловища полностью расслаблены, почувствуйте это приятное расслабление.

А теперь мы переходим мышцам ног. Опираемся пятками на пол, напрягаем мышцы бедер, почувствовали их напряжение и медленно расслабили их. Мышцы бедер расслаблены, они как будто бы растекаются по сидению. Мы снова напрягаем мышцы бедер-почувствовали их напряжение и медленно расслабили их.

А сейчас мы переходим к мышцам голени. Мы потянули большие пальчики стоп вверх-почувствовали натяжение голени и медленно расслабили мышцы. Мышцы голени расслаблены-

приятная волна расслабления от колен окутывая голень, опускается к вашим стопам. Мы снова потянули большие пальцы, почувствовали напряжение мышц и медленно расслабили их.

А теперь мы переходим к мышцам стоп. Мы поджимаем пальцы стоп напрягаем стопы и медленно расслабляем. Мышцы ваших стоп расслаблены. Стопы кажутся большими и тяжелыми.

Мы снова поджимаем пальцы. Напрягаем мышцы и медленно расслабляем их.

Расслаблены мышцы стоп, голени, бедер, мышцы ваших ног полностью расслаблены. Расслаблены мышцы ног, туловища, расслаблены мышцы лица, затылка, шеи, расслаблены и опущены плечи, руки, расслаблены кисти рук. Наше тело полностью расслаблено. Расслаблена каждая даже самая маленькая мышца нашего тела. Мы отдыхаем.

Пауза 1 минута