Релаксация мышц: техники расслабления

Время от времени каждый из нас испытывает усталость. Иногда складывается ощущение, будто тело или какая-то его отдельная часть зажаты в тисках, и это доставляет серьезный дискомфорт. У всех есть свои техники расслабления мышц: кто-то уверен, что достаточно принять теплую ванну, кому-то нужно просто посидеть в любимом кресле какое-то время, а кто-то считает, что лучшее лекарство – это сон.

Все эти методы релаксации действительно дают определенный эффект, но зачастую он кратковременный, ведь степень напряжения мышц бывает разной. Хуже, если человек не обращает внимания на подобные зажимы, считая, что все пройдет само. Мышечный тонус полезен в меру, а его переизбыток может привести к серьезным последствиям.

Так почему же расслабление – это важно, и какие бывают техники снятия мышечного напряжения, расскажем в этой статье. Поехали!

Польза релаксации мышц для человека

Релаксация (от латинского relaxatio «расслабление») – это снижение тонуса скелетных мышц, которое достигается с помощью специальных техник, упражнений, физиотерапии и лекарств.

Релаксация особенно важна для тех, кто имеет повышенное мышечное напряжение или склонность к резкому изменению тонуса мышц, что приводит к различным болезням.

Хороший тонус – это баланс между напряжением, сокращением и расслаблением мышц. Если он соблюдается, то тело человека остается сильным и гибким, но по факту большинство людей испытывает мышечное напряжение. И это касается не только тех, кто увлекается спортом, но и тех, кто постоянно находится в нестабильном эмоциональном состоянии.

Причинами мышечного напряжения являются:

- **Стрессовые ситуации:** на стресс реагируют мышцы шеи и плеч, тазовой области и зоны солнечного сплетения. Наверняка, перед волнующим событием вы ощущали, как будто на ваши плечи повесили груз или появлялись спазмы в области живота или груди, из-за которых даже трудно сделать вдох. Было такое?
- **Переохлаждение:** человек, когда встречается с холодом, вынужден удерживать внутри себя тепло путем напряжения определенных мышц. Поэтому у тех, кто живет в холодных краях, часто появляются мышечные спазмы, зажимы и боли.
- **Малоподвижный образ жизни:** большую часть жизни мы проводим перед компьютером за рабочим столом или в вертикальном положении, если трудовая деятельность обязывает быть на ногах. Представляете, какой это стресс для наших мышц? Ведь наверняка далеко не все следят за своей осанкой и периодически делают разминку.
- **Повышенные физические нагрузки:** замечали, как после длительной тренировки некоторые мышцы начинают болеть? Не всегда такая боль свидетельствует о пользе проделанной работы, а точнее сказать, ее причиной как раз может быть неправильная техника выполнения физических упражнений [А. Владимирова, 2020].

Когда мышца спазмируется, сдавливаются капилляры и нарушается отток крови, т.е. кислород и глюкоза начинают поступать в недостаточном количестве. В результате накапливаются продукты метаболизма, появляется отек, который и вызывает боль. И если не устранить зажим, есть риск разрушения клеток. Напряжение мышц оказывает отрицательное влияние на сон, работоспособность и может стать причиной апатии и раздражительности.

Напряжение мышц затрудняет поступление полезных веществ к внутренним органам, что вызывает снижение иммунитета и ухудшает внешнее состояние. Представляете, что будет с лицом через пару лет, если постоянно напрягать его мышцы? Проще говоря, умение расслаблять мышцы сохраняет здоровье, красоту и помогает поддерживать эмоциональное состояние. Вот почему важно следить за тонусом мышц и поддерживать его баланс [В. Варыгин, 2021].

Чтобы расслабить мышцы, не всегда достаточно принять вертикальное положение и выспаться, ведь ситуация может быть настолько запущена, что даже во сне телу не удается войти в состояние релаксации.

Есть несколько методик, которые помогают расслабить мышцы:

- **Остеопатия:** разновидность альтернативной медицины, которая подразумевает, что есть определенная связь между работой органов и мышечно-скелетной структуры. Остеопаты снимают перенапряжение в мышцах, предварительно определяя причину и источник напряжения.
- **Массаж:** еще одна техника расслабления. Она менее точная, чем остеопатия, но более приятная.
- **Тепловые процедуры:** если холод является причиной напряжения мышц, то тепло помогает их расслабить, поэтому теплые ванны, сауны будут как нельзя кстати, если нет никаких противопоказаний [А. Владимирова, 2020].

Но есть еще несколько эффективных методик расслабления, разработанных учеными, которые вы можете применить на практике самостоятельно. Давайте рассмотрим их подробнее.

Прогрессивная мышечная релаксация

Эдмунд Якобсон (Джейкобсон), американский врач, психиатр и физиолог, в 1929 году выпустил книгу «Прогрессивная релаксация», в которой описал методы расслабления мышц. По его мнению, после сильного напряжения мышца сама глубоко расслабляется, и чтобы добиться релаксации скелетных мышц, необходимо одновременно или по очереди напрягать все группы мышц. Доктор рекомендует максимально напрягать каждую мышцу в течение 5-10 секунд, а потом на протяжении 15-20 секунд концентрировать свое внимание на расслаблении.

Якобсон разработал порядка 200 упражнений для релаксации даже самых мелких мышц тела, но на данный момент используются упражнения только для 16 групп мышц, т.к. это считают достаточным, чтобы расслабить тело полностью.

Вот рекомендуемая последовательность работы с мышцами:

- правая нога;
- правая голень и ступня;
- правая нога полностью;
- левая нога;
- левая голень и ступня;
- левая нога полностью;
- правая рука;
- правое предплечье и кисть;
- правая рука полностью;
- левая рука;
- левое предплечье и кисть;
- правая рука полностью;
- брюшная полость;
- грудь;
- шея и плечи;
- лицо.

Если вы левша, то начинать нужно, соответственно, с левой ноги.

Сама процедура релаксации проста и одинакова для всех групп мышц, главное – не запутаться в последовательности и научиться работать с той группой мышц, с которой необходимо. Давайте рассмотрим это на примере работы со всеми мышцами правой руки: сосредоточьтесь на мышцах только правой руки, вдохните и хорошенько напрягите их настолько сильно, насколько это возможно, примерно на 8 секунд. Не забудьте задействовать мышцы кисти: руку необходимо сжать в кулак.

Тот, кто впервые практикует данную технику, часто совершает ошибку – задействует другие группы мышц. Например, в нашем случае это могут быть мышцы не только правой руки, но и плеча. Не бойтесь сделать что-то нет так, с опытом вы научитесь ощущать свое тело и концентрироваться.

Мышечный скелет – это единая система, поэтому, если даже мы напряжем только мышцы руки, автоматически будем ощущать легкое напряжение в предплечье. При максимальном

напряжении мышц вы почувствуете дрожь и даже боль, поэтому будьте осторожны. Работа с некоторыми частями тела, например, со спиной и ногами, требует сознательного подхода.

После того как вы максимально напрягли требуемую область, необходимо избавиться от напряжения – это самая приятная часть процедуры. По истечении 8 секунд просто резко на выдохе расслабьте мышцы, и вы почувствуете, как напряжение будто выходит из вас через кончики пальцев. Сосредоточьте внимание на разнице состояний и через 15 секунд повторите процедуру. Как правило, при повторном упражнении ощущения усиливаются.

Полную тренировку прогрессивной мышечной релаксации можно начинать тогда, когда вы научитесь работать с конкретной группой мышц. Рекомендуется практиковаться два раза в день в течение недели. Если этого времени будет недостаточно, увеличивайте количество тренировок.

После того как вы достигнете максимальной релаксации, можно переходить на тренировку по сокращенному графику, которая подразумевает **работу с суммарными группами мышц:**

- нижние конечности;
- грудь и живот;
- руки, плечи, шея;
- лицо.

Проще говоря, вы будете работать не отдельно с правой или левой рукой, а с двумя руками одновременно. Важно сосредотачиваться на своем дыхании во время выполнения упражнений: напряжение делаем на вдохе, расслабление – на выдохе. Чтобы «заякорить» состояние максимальной релаксации, рекомендуется на выдохе сказать какое-то слово или фразу: «отпусти ситуацию», «расслабься», «все в порядке» и т.д.

Вот еще **несколько советов, как сделать практику максимально эффективной:**

- Практикуйтесь в тишине, в одиночестве, исключите все отвлекающие факторы.
- Наденьте удобную одежду и снимите обувь.
- Делайте упражнения до приема пищи, не курите и не употребляйте алкоголь перед релаксацией.
- Практика перед сном должна быть дополнением к основной практике, т.к., скорее всего, вы не доделаете упражнения до конца и уснете.
- По окончанию упражнений не вставайте сразу с кресла (если вы делали это сидя). Закройте глаза, досчитайте до пяти и только потом медленно поднимайтесь. Из-за падения кровяного давления есть риск обморока [R. Richmond, 2017].

Расслабляемся при помощи дыхания

Одной из причин тонуса мышц является стресс. В первую очередь на раздражители реагируют мышцы брюшной полости. Эти мышцы в напряженном состоянии оказывают давление на диафрагму во время вдоха, что приводит к недостаточности кислорода в организме: он просто задерживается в верхней части легких и не проходит дальше. В таком состоянии человек ощущает, будто ему нечем дышать, начинает нервничать, впадает в панику, учащается дыхание, что только усугубляет положение дел.

Техника абдоминального дыхания позволяет расслабить мышцы брюшной полости и восстановить процесс дыхания. Она помогает избежать бессонницы, депрессии и

атеросклероза и даже избавиться от некоторых видов боли. Человек может восстановить свое состояние всего за три вдоха и три выдоха.

Для этого достаточно **выполнить следующие упражнения:**

- Лягте на спину, закройте глаза и сконцентрируйтесь на своих телесных ощущениях. Сделайте несколько вдохов и выдохов и проследите за реакцией грудной клетки и живота.
- Выполните цикл медленных вдохов-выдохов, перейдите к своему темпу дыхания, постепенно избавляясь от мышечного напряжения.
- Одной рукой слегка нажмите на живот и попробуйте сделать так, чтобы живот поднимал и опускал вашу руку. Так вы научитесь регулировать воздушный поток.
- Сделайте вдох и, досчитав до десяти, посчитайте количество выдохов. Повторяйте упражнение на протяжении десяти минут.

Дыхание животом оказывает положительное воздействие на нервную систему, помогает снять напряжение при стрессах, снижает уровень сахара в крови и улучшает состояние организма после тренировок.

Также улучшается пищеварение, укрепляются легкие, во время дыхательных упражнений происходит массаж сердца и внутренних органов. Но такой способ расслабления не подходит тем, у кого повышенное давление, и лучше всего начинать изучать дыхательную практику под наблюдением профильных специалистов [Е. Мухина, 2019].

Так почему же вертикальное (грудное) дыхание считается неправильным? Когда мы дышим грудью, на вдохе у нас поднимаются грудь и плечи, что запускает в организме симпатический отдел нервной системы. При правильном дыхании плечи и грудная клетка остаются неподвижными, участвует только живот.

Правильное расслабление и напряжение межреберных мышц и работа с диафрагмой помогут сделать полные вдохи и выдохи. Попробуйте выдохнуть так, чтобы живот «прилип» к спине. Чувствуете, как будто вы выдавили весь воздух из легких?

Для снижения уровня стресса и расслабления мышц отлично подойдет метод «4-7-8»: сядьте прямо, кончиком языка коснитесь задней части верхних зубов и оставайтесь в таком положении на протяжении выполнения упражнения.

Теперь начинайте считать: на счете 4 спокойно и тихо вдохните через нос. На счете 7 задержите дыхание и выдохните до счета 8, издав при этом какой-нибудь звук. Выдох должен быть длиннее вдоха.

За раз необходимо сделать 4 полных вдоха. Вы можете выполнять это упражнение, когда захотите, но количество вдохов в первый месяц практики превышать не рекомендуется.

Еще одно упражнение для расслабления мышц – «метод 365» – можно делать в течение дня или в перерывах между разными видами деятельности. Все очень просто: дышите с ритмом шести циклов в минуту (5 секунд вдох, 5 секунд выдох) на протяжении пяти минут. Делайте это ежедневно на протяжении года (отсюда, кстати, и название «метод 365») [Роспотребнадзор, 2020].

Полезную методику оздоровительного дыхания разработала Александра Стрельникова, оперная певица и педагог. Изначально эта техника была направлена на восстановление голоса и избавления от приступов удушья (ими страдала сама певица), но она также благоприятно воздействует на мышечный тонус.

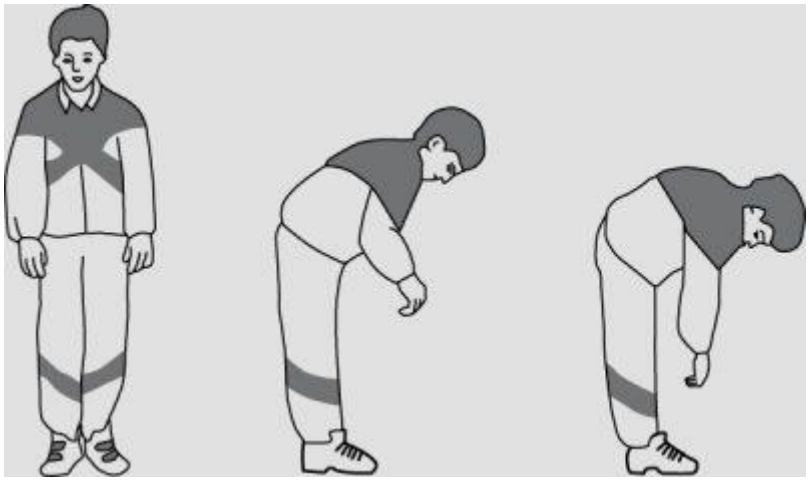
При выполнении дыхательных упражнений А. Стрельниковой задействуются шея, пресс, ноги, руки, плечи, спина и таз. Упражнения благоприятно воздействуют на иммунитет, очищают бронхи, улучшают осанку и рекомендуются как терапия при патологии мышц грудной клетки.

Дыхательную гимнастику следует выполнять до приема пищи или через 1-1,5 часа после трапезы. Она противопоказана тем, кто имеет повышенное давление, травму головы, внутреннее кровотечение, высокую температуру, слабость.

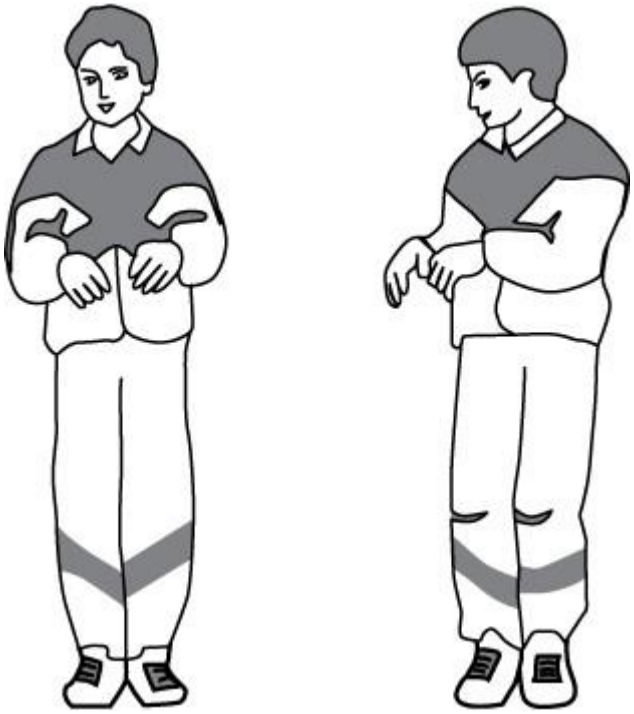
А вот и сами упражнения:

«Ладошки»: это разминка перед началом тренировки. Встаньте прямо и раскройте ладони так, будто кому-то их показываете. Опустите локти и не отводите руки от тела. Сделайте шумный вдох через нос и одновременно сильно сожмите ладони в кулаки. При выдохе разожмите ладони и расслабьтесь. Повторите упражнение 4 раза и отдохните 3 секунды. Необходимо сделать 24 повтора.

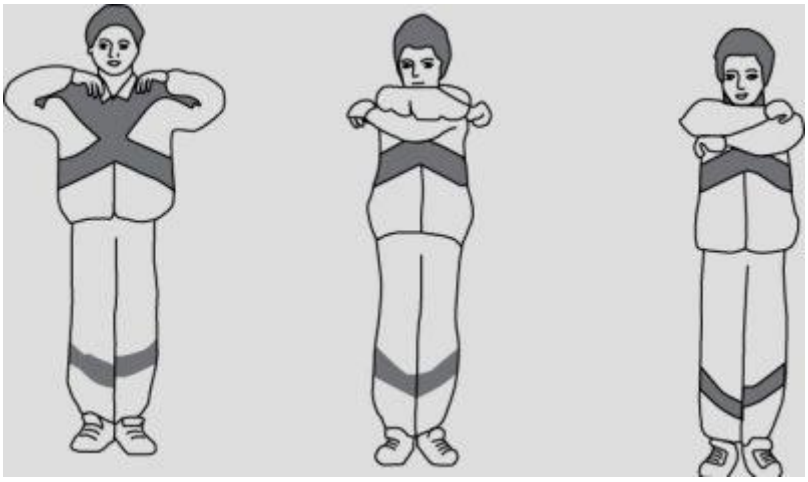
«Нос»: встаньте прямо, расставьте ступни на ширине плеч, руки держите вдоль туловища. Сделайте наклон вперед, но не касайтесь руками пола, при этом громко и коротко вдохните через нос на втором этапе наклона, завершив его в нижней точке. Приподнимитесь и повторите упражнение 8 раз. Наклоны должны быть легкими и ритмичными, не нужно наклоняться максимально низко. Округляйте спину и опускайте голову.



«Кошка»: займите положение полуприседа и одновременно поверните корпус и руки вправо, будто что-то пытаетесь поймать, а затем влево. Выдохните естественно, колени должны быть полусогнуты, а сами повороты делайте в районе талии. Упражнение можно выполнять лежа в постели или сидя на стуле.



«Обнять плечи»: встаньте прямо и согните руки в локтях, поднимая их на высоту плеч. Обнимите себя за плечи, разведя руки в противоположные стороны. При каждом объятии делайте резкий вдох и выдох носом. Не рекомендуется выполнять это упражнение в первую неделю тренировок; также оно противопоказано тем, у кого есть проблемы с сердцем.



«Большой маятник»: встаньте прямо, поставьте ноги на расстоянии чуть уже плеч. Наклонитесь вперед, будто пытаетесь достать до пола руками, и сделайте вдох. Не прерывая упражнения, разогните корпус, отклонитесь назад, обняв плечи руками. Вдыхайте «от пола» и выдыхайте «от потолка».