

Откъс от “Самовнушението в древността и днес”

преработено и разширено издание, 2011

<http://yoga-meditation.us/samovnushenieto/samovnushenieto-2010.htm>

©Никола Петров, Изд. Медицина и Физкултура,

ISBN 978-954-420-283-5

Прогресираща мускулна релаксация

Методът на прогресиращата мускулна релаксация е предложен през 1920-1921 г. от американския физиолог и психиатър Edmund Jacobson (1888-1983 г.). В своите експериментални изследвания върху взаимната връзката между мускулния тонус, нервно-мускулните потенциали и психо-соматични фактори, той установява, че психическите напрежения повишават мускулния тонус както на двигателната мускулатура, така и на гладката и това води до повишаване на кръвното налягане и намаляване на кръвоснабдяването на вътрешните органи. Тази психо-соматична зависимост дава основание на Джакобсън да постулира обратното твърдение, а именно, че “дълбоката мускулна релаксация е несъвместима с невротичните симптоми, които водят до увеличение на мускулната напрегнатост”. Той предлага техника за прогресивна мускулна релаксация, при която пациентът си самовнушава, че неговата мускулатура е напълно отпусната. Неговите упражнения започват с изометрично съзнателно стягане на мускулните групи, които предстои да бъдат релаксирани. Техниката на релаксация е подобна на петата степен на йога – пратиахара. Примерна мислена фраза за самовнушение може да бъде : “пръстите на краката ми са отпуснати, глезените ми са отпуснати, колената ми са отпуснати, рамената ми са отпуснати, лицето ми е отпуснато, единственото нещо, което усещам, е това, че дишам....., дишането ми е свободно и спокойно”.

Ако по време на упражнението неговото състояние на тревожност, нервност или усилен мисловна дейност не отминават, това означава, че пациентът не е достигнал до необходимата дълбочина на мускулна релаксация и е необходимо той да продължава да работи. Тук може да се спомене, че състоянието на дълбока мускулна релаксация оказва осезаемо за пациентите, благоприятно въздействие върху всички възстановителни телесни процеси и е средство за блокиране на стресовите фактори. Джакобсън успешно е използвал своя метод при терапия на язви, безсъние и хипертония. Той установява, че прогресивната мускулна релаксация е ефективна и за намаляване на тревожността при шизофрения. Самият

автор на тази терапия, редовно е практикувал своите упражнения и може би не е случайност това, че той е достигнал до 95-годишна възраст.

Видно е, че целта на метода на прогресивната мускулна релаксация не е директно повлияване върху психическите нагласи. Въпреки това част от практикуващите, поради осезаемия положителен ефект, се привързват към заниманията с нея и постепенно осъзнато или неосъзнато променят нагласите си така, че те да не са в конфликт с достигането на желаната дълбочина на релаксация. Например, избягване на междуперсонални персонални конфликти, нередовен начин на живот, злоупотребяване с алкохолни напитки, поставянето на непостижими цели и най-важното на конфликти със самия себе си.