



Техника мышечного расслабления



Что нужно делать?

8 минут полного мышечного расслабления в технике «сканирование тела»:

— Лечь на спину. Закрывать глаза.

— Медленно «сканировать» каждую часть тела от пальцев ног до макушки.

— Концентрироваться на каждой зоне 20-30 секунд и сознательно расслаблять мышцы.

«Это не «расслабься и успокойся». Это протокол, который физически снижает кортизол в крови».

Почему это работает

Кортизол «живет» в напряженных мышцах. Стресс = мышечные зажимы (шея, плечи, челюсть, живот). Организм держит напряжение 24/7, даже когда ты спишь. Мозг считывает это как «опасность» и продолжает вырабатывать кортизол. Когда расслабляешь мышцы осознанно, посылаешь сигнал мозгу: «Опасности нет. Можно отключить режим выживания». Через 8 минут кортизол падает на 30-40%.

Первая зона — стопы и пальцы ног. Здесь хранится 80% невыраженного гнева.

— Концентрируешься на стопах. Напрягаешь их на 5 секунд, потом отпускаешь.

— Чувствуешь тепло, покалывание, тяжесть.

— Представляешь, как напряжение «стекает» через пальцы в пол.



Когда расслабляешь стопы, тело понимает: бежать не нужно. Многие засыпают уже на этом этапе.

Вторая зона — живот и диафрагма. Здесь «хранится» тревога.

— Положи руку на живот. Почувствуй, как он зажат.

— Сделай медленный вдох животом (не грудью!) на 4 счета.

— Выдох на 6 счетов. Повтори 3 раза.

Когда расслабляешь диафрагму, активируешь парасимпатическую нервную систему. Организм переключается в режим «отдых и восстановление».

Третья зона — плечи, шея, челюсть. Здесь «живет» подавленный крик. Большинство людей сжимают челюсть во сне. Плечи поднимаются к ушам. Шея каменная. Хуберман говорил: «Это физический эквивалент невысказанного «нет»».

— Осознанно расслабь челюсть. Открой рот, подвигай ей.

— Опусть плечи вниз.

Почувствуешь, как волна облегчения проходит по телу. Это кортизол «отпускает».

Четвертая зона — лоб и глаза. Здесь застряли навязчивые мысли.

— Расслабь лоб. Представь, что кожа стекает вниз.

— Закрой глаза и посмотри «внутри» век. Не двигай глазами.

— Почувствуй, как глазные яблоки становятся тяжелыми.

Движение глаз = активность мозга. Когда глаза неподвижны, мозг отключается от думания. Это момент, когда поток мыслей останавливается.

Что происходит на 8-й минуте: тело переходит в режим глубокого восстановления. Пульс замедляется. Дыхание становится редким. Температура тела падает на 0,5 градуса — это сигнал ко сну. Мозг начинает вырабатывать мелатонин вместо кортизола. Хуберман уверял: «Большинство засыпают до конца 8-й минуты, потому что организм наконец получил разрешение отдыхать».

Главное: это не медитация. Это нейрофизиологический протокол. Не нужно «очищать ум» или «думать о хорошем». Просто осознанно расслабляешь тело зона за зоной. 8 минут. Каждый вечер.

Результаты через две недели:

— Засыпаешь за 5-10 минут вместо часа.

— Просыпаешься без тревоги.

— Хронические боли уходят (спина, шея, голова).

— Раздражительность исчезает.