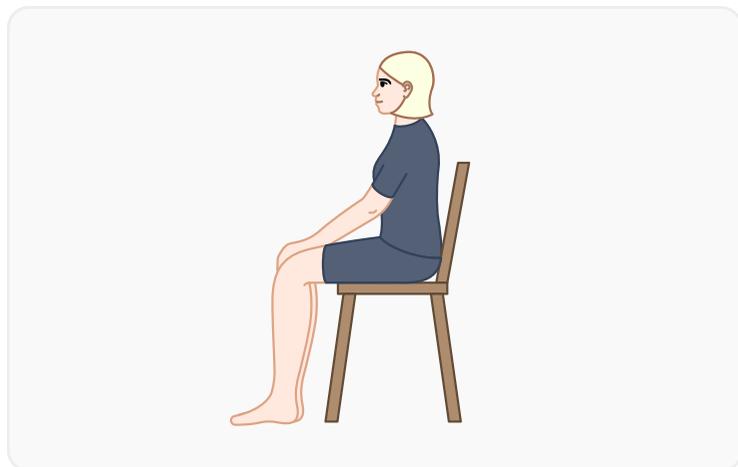
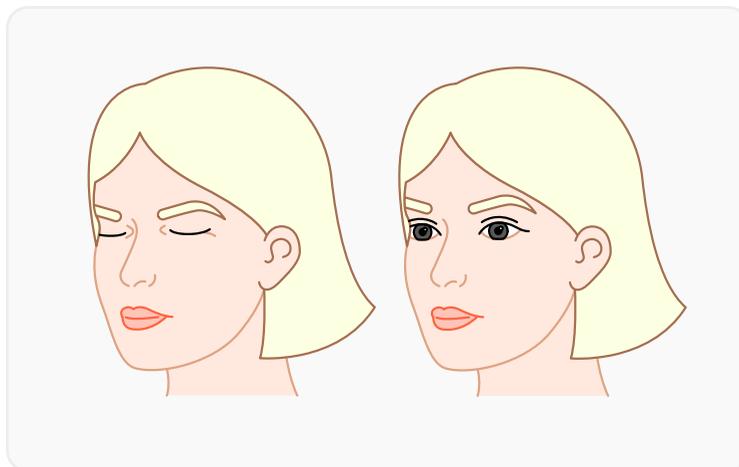


Как практиковать прогрессивную мышечную релаксацию

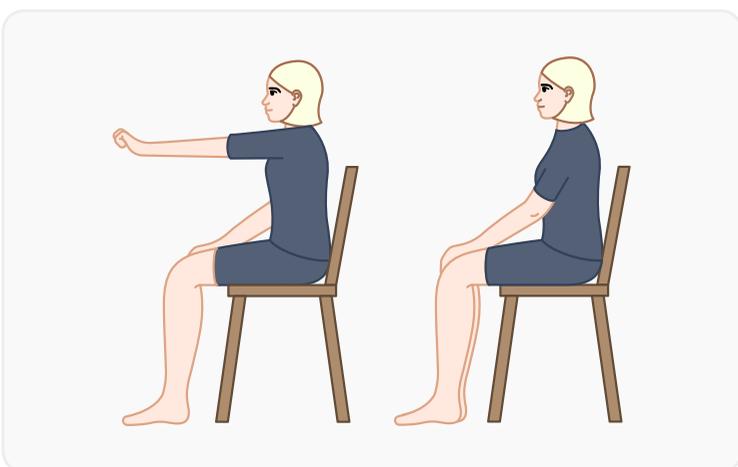
Важно: прогрессивную мышечную релаксацию нельзя практиковать в период беременности или после операций



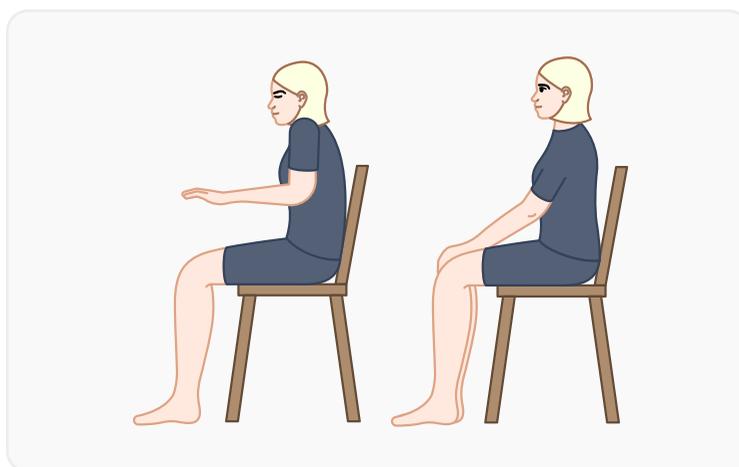
1. Сядьте на стул



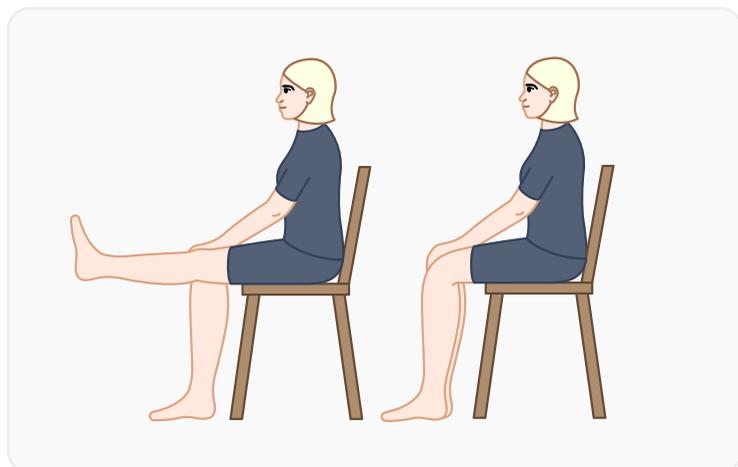
2. Сильно напрягите мышцы лица, затем расслабьте



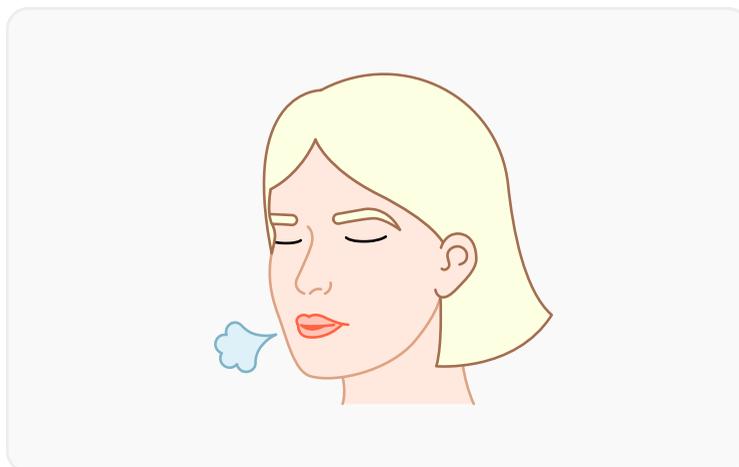
3. Выпрямите руку, напрягите ее, затем расслабьте. Повторите с другой рукой



4. Напрягите руки и грудную клетку, затем расслабьте



5. Вытяните и напрягите ногу, стопу и пальцы, затем расслабьте. Повторите с другой ногой



6. Глубоко вдохните, выдохните и полностью расслабьтесь

