



ПРОГРЕССИВНОЕ МЫШЕЧНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

Это вспомогательный релаксационный психотерапевтический метод, позволяющий улучшить телесное восприятие, укрепить телесное сознание, помогающий узнать границы восприятия и осознать их. В ходе выполнения упражнений с помощью концентрации внимания сначала формируется способность улавливать напряжение и расслабление мышц; затем отрабатывается навык произвольного расслабления групп мышц.