

РАССЛАБЛЕ
НИЕ

7 признаков лишнего мышечного напряжения

Чек-лист для тех, кто хочет сохранять собранность без постоянного зажима.

Лишнее напряжение редко выглядит как сильный спазм. Чаще оно незаметно расходует силы: плечи всё время подняты, дыхание прерывается, кисти сжимают предметы сильнее необходимого, а после работы тело долго не может переключиться.

КАК ЗАПОЛНЯТЬ

Поставьте напротив каждого пункта: 0 — почти никогда; 1 — иногда; 2 — часто. Оценивайте обычный рабочий день, а не редкий тяжёлый эпизод.

- 1 Плечи поднимаются во время концентрации.** При работе за компьютером, разговоре или вождении они незаметно приближаются к ушам.
- 2 Челюсть остаётся сжатой.** Зубы соприкасаются без необходимости, язык напряжён, к вечеру устают лицо и шея.
- 3 Кисти держат всё «на всякий случай».** Руль, телефон, мышь или кружка сжимаются сильнее, чем требует задача.
- 4 Дыхание останавливается перед действием.** Перед подъёмом, ответом, ударом или сложным движением появляется задержка вдоха.
- 5 Поясница работает за всё тело.** При подъёме рук, повороте или попытке выглядеть увереннее рёбра уходят вперёд, а поясница прогибается.
- 6 Движение заканчивается жёсткой фиксацией.** Колени, локти или плечи «запираются», а остановка получается ударной.
- 7 После задачи напряжение не выключается.** Работа закончилась, но плечи, живот и руки продолжают держать готовность.

ШКАЛА

Подсчитайте результат

Результат	Что это значит	Следующий шаг
0–4 балла	Напряжение включается преимущественно по задаче.	Сохраните наблюдение и повторите чек-лист через неделю.
5–9 баллов	Есть устойчивые зоны, которые забирают силы и влияют на дыхание или движение.	Выберите два признака и отслеживайте их в течение 7 дней.
10–14 баллов	Тело часто находится в режиме избыточной готовности.	Полезен двигательный разбор: где напряжение помогает, а где стало компенсацией.

Сброс напряжения за 90 секунд

- **Стопы.** Почувствуйте пятку, основание большого пальца и внешний край стопы.
- **Выдох.** Сделайте спокойный выдох немного длиннее вдоха, не втягивая живот силой.
- **Челюсть и кисти.** Разомкните зубы и уменьшите хват настолько, чтобы предмет не выпадал.
- **Плечи.** Не тяните их вниз. Разрешите лопаткам свободно лечь на рёбра.
- **Поворот.** Медленно поверните корпус вправо и влево без рывка и задержки дыхания.

Важно: материал предназначен для безопасной самопроверки и обучения движению. Он не заменяет медицинскую диагностику. При острой боли, выраженном головокружении, отёке, нестабильности сустава, недавней травме или операции согласуйте нагрузку с врачом.

Хотите проверить это на практике?

Можно начать с персональной тренировки за 8 000 ₽ и поработать над одной конкретной задачей. Если нужен углублённый анализ с видеозаписью, определением 3-5 приоритетов и письменными рекомендациями, выберите персональный разбор за 15 000 ₽.

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА — 8 000 ₽

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ РАЗБОР — 15 000 ₽

ПОДОБРАТЬ ФОРМАТ ТРЕНИРОВОК