

## Питання до практичного заняття 9

1. Загальна характеристика методу прогресивної м'язової релаксації Е. Джейкобсона.

2. Механізм м'язової релаксації за методом Е. Джейкобсона (постізометрична релаксація, гама-нейрони).

3. Механізм застосування прогресивної м'язової релаксації Е. Джейкобсона.

4. Загальна характеристика методу аутогенного тренування І. Шульца та особливості застосування.

5. Особливості 1 та 2 етапу роботи за методом аутогенного тренування І. Шульца.

6. Особливості психофізіології релаксації на периферичному та центральному рівнях нервової системи.