

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БЕЛОЯРСКОГО РАЙОНА «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА С. ВАНЗЕВАТ»**

УТВЕРЖДЕНО
Директор СОШ с. Ванзеват
Бусыгина Н.Е.
Приказ № 124-О от 31.08.2024 г.

Программа
**«Формирование стрессоустойчивости в образовательной
среде у обучающихся младшего школьного и подросткового возрастов»**

С. Ванзеват, 2024 г.

Пояснительная записка

Цели:

- обучение навыкам снижения напряжения и оптимизации психофизиологического состояния при применении технологии функционального биоуправления по периферической температуре.
- Нормализация психофизиологического состояния, профилактика стрессовых нарушений
- Коррекция и реабилитация при постстрессовых нарушениях
- Подготовка к работе в условиях повышенных психоэмоциональных нагрузок (экзамены, контрольные работы и др.)
- освоение системы методов, позволяющих подросткам осознанно и целенаправленно управлять своим состоянием
- сохранение здоровья и обеспечения успешного личностного развития ученика.

Задачи:

- познакомить учащихся с механизмом развития стресса, с основными здоровьесберегающими подходами, правилами поведения в стрессовой ситуации,
- сформировать у учащихся представление об основных методах саморегуляции, актуализировать имеющиеся навыки работы со стрессом,
- обучить методам снижения напряжения в разных ситуациях с помощью БОС и других методов саморегуляции,
- научить переосмысливать отношение к возникающим трудностям, осознанию собственной уникальности, индивидуальности с целью построения позитивного отношения к себе и окружающим.

Методологическая основа данной программы:

- Л.С. Выготский (развитие как непрерывный процесс количественных, качественных, структурных и функциональных изменений, роль взрослого как посредника в культурном развитии ребёнка),
- метод функционального биоуправления (И.П. Павлов, теория функциональных систем П.К. Анохина),
- положения отечественной психологической науки о единстве психики и деятельности и порождении психического образа посредством человеческой деятельности (теории деятельности (А.Н.Леонтьев), личностный и системный подходы, разработанные С.Л. Рубинштейном, Б.Г. Ананьевым),
- теория психической регуляции И.М. Сеченова (понятие об обратной связи, как непрременном регуляторе поведения, принцип саморегуляции и системы организации нервно-психической деятельности),
- В.М. Бехтерев, Л.Ф. Лазурский, М.Я. Басов, В.Н. Мясищев (психологическая саморегуляция – это сознательное воздействие человека на собственную сферу психических явлений (психических процессов, состояний, свойств) с целью поддержания, или изменения характера их функционирования),
- психологический уровень системной организации Б.Ф.Ломова, В.Л. Марищук (три основные, взаимосвязанные подсистемы: когнитивная, в рамках которой реализуется функция познания; регулятивная, обеспечивающую регуляцию деятельности и поведения; коммуникативная, реализующую функцию коммуникативного взаимодействия)
- Б.В. Зейгарник (наряду с психическим уровнем саморегуляции, выделяет операционально-технический уровень, обеспечивающий сознательную организацию и коррекцию действий субъекта, и личностно-мотивационный уровень, который обеспечивает сознание мотивов собственной деятельности, управление мотивационно-потребностной сферой и создает возможность быть хозяином, творцом собственной жизни)
- психоаналитически ориентированная символдрама Г.К. Лейнера,

Таким образом, саморегуляция является интегральной характеристикой результата взаимодействия регуляторных систем разного уровня (физиологический, психический, операционально-технический, личностный), направлена на психические состояния, деятельность, поведение.

В программе предусмотрены следующие методы и приемы саморегуляции:

- метод функционального биоуправления (ФБУ), основанный на принципе биологической обратной связи,
- различные виды специализированной гимнастики, дыхательные упражнения, точечный массаж
- группа методов, объединенных названием «психологическая саморегуляция»: техники активной нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона, метод аутогенной тренировки (АТ) И.Г. Шульца, управляемую саморегуляцию (по Х. Алиеву),
- в индивидуальной работе с учащимся могут быть предусмотрены методы имаготерапии (медитации-визуализации, Символдрамы, проективные рисунки, написание сказок, создание изделий из песка, глины, пластилина, бумаги и др.)
- Данная программа ориентирована на индивидуальную и групповую (до 4 человек) форму работы. Возраст детей: 11 – 17 лет. Программа рассчитана на 10 – 17 занятий по 45 – 60 минут. Частота групповых встреч – 2 – 3 раза в неделю.
- Срок реализации программы – от 1 месяца до 2 месяцев.

Категория учащихся: младшие школьники, подростки с проблемами в эмоциональном, волевом развитии, снижении развития психических функций (внимания), гиперактивность и др.

Цикл занятий предполагает научить подростков осознанно регулировать своё самочувствие, поведение, личностному самоопределению (для старших классов) и самоутверждению. Программа может быть дополнена актуальными для подростков темами или составлена с учётом запроса учащихся.

Программа успешно апробируется в течение 5 лет с положительными результатами освоения методов саморегуляции учащимися 5-8 классов (по программе «Экватор» (НПФ «Амалтея», диагностике нервно-психического состояния «Статус» (ГП «Иматон).

План занятий разрабатывается индивидуально для каждого учащегося, группы в зависимости от цели коррекции, заявленной проблемы.

Основные этапы работы с программой.

1. Диагностический этап.
2. Информационно – практический этап.
Ознакомление с программой ФБУ, физиологическим механизмом управления состоянием человека.
3. Занятия по овладению комплексом методик саморегуляции:
 - Прогрессивная мышечная релаксация
 - Метод аутотренинга (отработка формул самовнушения)
 - Визуализации
 - Диафрагмально-релаксационное дыхание и др.
4. Практическая часть.

Учебный план

№	Наименование блоков	Всего часов	Форма контроля
1.	Диагностический. Знакомство. Постановка цели и задач ИКЗ, групповой работы	3-4	Диагностическое обследование, наблюдение
2.	Основная часть	11	Наблюдение, БОС
3.	Подведение итогов	1 – 2	Диагностическое обследование

	Итого :	15-17	
--	---------	-------	--

Учебно-тематический план

№	Наименование блоков	Всего часов	Форма контроля
1.	Диагностический. Знакомство. Постановка цели и задач ИКЗ, групповой работы	3-4	Диагностическое обследование
1.1.	Изучение уровня развития психических процессов, нервно-психического состояния. Психологическое здоровье и здоровый образ жизни.	1	Диагностическое обследование, наблюдение, БОС, рефлексия
1.2	Методы саморегуляции (общий обзор). Пути здорового образа жизни	1	рефлексия
1.3	Кто Я? Какой Я? Что делать?	1-2	Диагностическое обследование, наблюдение, рефлексия
2.	Основная часть	11	
2.1	Стресс. Виды стресса	1	
2.2	Знакомство с биологическим методом обратной связи (БОС), Прогрессивной мышечной релаксацией.	1	БОС, наблюдение, рефлексия
2.3	Знакомство с диафрагмальным дыханием. Отработка навыков успокаивающего дыхания.	1	БОС, наблюдение, рефлексия
2.4	Знакомство с мобилизующим дыханием	1	БОС, наблюдение, рефлексия
2.5	Знакомство с методом визуализации (Символдрама). Мотив «Цветок».	1	БОС, наблюдение, рефлексия
2.6	Работа по методу Символдрамы. Мотив «Луг»	1	БОС, наблюдение, рефлексия
2.7	Работа по методу Символдрамы. Мотив «Ручей»	1	БОС, наблюдение, рефлексия
2.8	Синхронизирующие упражнения «Ключ»	1	БОС, наблюдение, рефлексия

2.9	Методы, оптимизирующие работоспособность.	1	БОС, наблюдение, рефлексия
2.10	Медитация как метод саморегуляции	1	БОС, наблюдение, рефлексия
2.11	Метод конструктивного общения как способ освоения уверенного (стрессоустойчивого) поведения.	1	рефлексия
3.	Подведение итогов	1-2	Диагностическое обследование, наблюдение, БОС, рефлексия
	Итого часов	15 – 17	

Программа занятий

Занятие 1. Психологическое здоровье и здоровый образ жизни.

Рисуночные проективные методики («Несуществующее животное» и т.п.). Анализ рисунков. (чувства, мысли, которые возникли в результате выполнения задания, наличие трудностей, выявленные проблемы, идеалы, желания, потребности, уровень самосознания подростка). (См. Романова Е.С., Потёмкина О.Ф. Графические методы в психологической диагностике. – М.1992. Тест «Автопортрет». С.145-163.

1.Изучение уровня развития психических процессов, нервно-психического состояния.

Рисуночные проективные методики («Несуществующее животное» и т.п.). Анализ рисунков. (чувства, мысли, которые возникли в результате выполнения задания, наличие трудностей, выявленные проблемы, идеалы, желания, потребности, уровень самосознания подростка). (См. Романова Е.С., Потёмкина О.Ф. Графические методы в психологической диагностике. – М.1992. Тест «Автопортрет». С.145-163.)

Выводы: снижение показателей по данным параметрам ведёт к изменению поведения: раздражительности, агрессивности, нарушениям взаимоотношений.

2. Что такое психологическое здоровье. Его признаки (позитивное настроение, высокий уровень психических возможностей). (См. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье. С. 10).

Домашнее задание. Составление и соблюдение режима дня, режима питания.

Занятие 2.Методы саморегуляции (общий обзор). Пути здорового образа жизни

1. Методы саморегуляции (общий обзор). Пути здорового образа жизни.

- Физическая активность (каждый день) – помогает избавиться от негативного влияния гормонов стресса, укрепляет организм, тонизирует работу головного мозга.
- Методы саморегуляции (прогрессивная мышечная релаксация, аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика, визуализация) .
- Ароматерапия (роль запахов в нашей жизни, тонизируют и успокаивают. Какие запахи любимые?)
- Музыкаотерапия (какую музыку любишь слушать, для тонуса или отдыха)

- Свето-и цветотерапия (выявление, какие цвета в жизни преобладают, например, в одежде много серых, черных тонов, меняем на жёлтые, оранжевые майки и т.д.)
- Употребление витаминов, продуктов, повышающих настроение(например, апельсин – даст сразу несколько путей воздействия – витамины, радостный цвет, приятный запах, тактильные ощущения)
- Водные и термические процедуры.
- Общение.с людьми и миром живой природы (научиться приёмам конструктивного общения)
- Арт-методы (например, танцы, рисование страхов и т.д.)
-
-

Домашнее задание: дописать методы релаксации, уже используемые в жизни ребёнка.

Занятие 3 – 4. Кто Я? Какой Я? Что делать?

Осознание подростком индивидуальных особенностей характера.

Изучение черт характера (компьютерная методика «Опросник для идентификации акцентуаций характера у подростков» по А.Е. Личко, УПДО, бланковый вариант).

Положительные (сильные) стороны характера и слабые места, которые нуждаются в коррекции.

(Осознание себя открывает как минимум четыре возможности:

узнать себя; оценить себя; изменить себя; принять себя. См. Битянова М.Р., Вачков И.В.)

Упражнения «Что делать?» Бельской Н.Н. «Тренинг для подростков «Мой характер и профессия»: основные черты, сильные и слабые стороны, профессиональная деятельность.

Домашнее задание. Написать свои сильные и слабые стороны характера. Опирайтесь на сильные стороны. Слабые черты формулировать в задачи развития.

Занятие 5. Что такое стресс. Виды стресса

1.Что такое стресс. Виды стресса (эмоциональный, физический; информационный, ди- стресс и эв-стресс). (См. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье. Регуляция психики. С. 48).

Пути избавления от причин стресса (изменить ситуацию, изменить своё отношение к ситуации, принять ситуацию, сформировать стрессоустойчивость к негативным воздействиям).

2.Мой эмоциональный мир. Какие эмоции у меня преобладают.

Эмоции и тело. Упражнение «Я управляю собой». (См. Битянова М.Р., Вачков И.Р.) (Для развития чувства уверенности в себе и овладения навыками саморегуляции).

Домашнее задание. Написать, как учащиеся справляются с напряжением в школе и дома.

Занятие 6. Знакомство с биологическим методом обратной связи (БОС), Прогрессивной мышечной релаксацией.

1.Знакомство с биологическим методом обратной связи (БОС) – температурным тренингом. Знакомство с физиологическим механизмом БОС. Знакомство с компьютерной методикой «Экватор» (по методу БОС).

2. Знакомство с методом прогрессивной мышечной релаксации Джекобсона (ПМР). Механизм работы метода- напряжение и расслабление мышц.

Введение метода саморегуляции – проговаривание формул самовнушения «Покой-тяжесть-тепло». (Приложение 1).

3. Создание Листа учёта отработки методов (как мотиватора работы над собой).

4. Обсуждение осознания телесных ощущений. Наличия (отсутствия) трудностей освоения изученных методов саморегуляции.

Домашнее задание. Отработка метода ПМР. Отмечать в Листе учёта отработку метода в течение 21 дня.

Занятие 7.Знакомство с диафрагмальным дыханием (ДД) Отработка навыков успокаивающего дыхания.

1. Изучение дыхательных методов регуляции. Знакомство с диафрагмальным дыханием (ДД) Тонизирующее и расслабляющее (успокаивающее) дыхание. Отработка навыков успокаивающего дыхания. (Приложение 2). (См. Сандомирский М.Е. С. 408, Леви В. Основы тонопластики). (для оптимизации функционального статуса глубин образований мозга, формирования базиса подкорково-корковых и межполушарных взаимодействий).
2. Отработка навыка диафрагмального дыхания с формулами самовнушения (Мне хорошо и спокойно, моя правая рука тяжёлая и тёплая).
3. Закрепление изученных методов на КТ «Экватор».
4. Обсуждение осознания телесных ощущений. Наличие (отсутствия) трудностей освоения изученных методов саморегуляции.

Домашнее задание. Закрепление навыков успокаивающего ДД.

Занятие 8. Знакомство с мобилизующим дыханием (ДД). Отработка навыков мобилизующего дыхания.

1. Знакомство с мобилизующим дыханием (ДД). Отработка навыков мобилизующего дыхания.
2. Отработка навыка диафрагмального дыхания с формулами самовнушения («Мне хорошо и спокойно, моя правая рука тяжёлая и тёплая»).
3. Закрепление изученных методов на КТ «Экватор».
4. Обсуждение осознания телесных ощущений. Наличие (отсутствия) трудностей освоения изученных методов саморегуляции.
5. Знакомство с методом терапии («Дневник радостных событий»)

Домашнее задание. Закрепление навыков мобилизующего ДД, каждый день отмечать в дневнике радостные моменты – для себя, для семьи, для окружения.

Занятие 9. Метод визуализации (Символдрама). Мотив «Цветок»

1. Знакомство с методом визуализации (Символдрама). Упражнение по технике Символдрамы «Цветок». Анализ рисунка (осознание чувств – положительных или негативных, выявленных проблем, ресурсов («место, где мне было хорошо»), создание позитивных утверждений – «Я та (тот), которая (-ый) (например, любит цветком)
2. Упражнение «Дыхание под шаги» (1-2-3-4 – вдох, 1-2-3-4-5- выдох).
3. Отработка методов саморегуляции с помощью КМ «Экватор».

Домашнее задание. Закрепление изученных навыков саморегуляции.

Занятие 10. Метод Символдрамы. Мотив «Луг».

1. Продолжение отработки навыков релаксации с помощью КМ «Экватор» (обсуждение, какие методы саморегуляции помогают в стрессовых ситуациях).
2. Обсуждение, как в жизни применяются методы саморегуляции (в школе, по дороге в школу, в стрессовых ситуациях и т.д.)
3. Работа по методу Символдрамы. Упражнение «Луг». Анализ рисунка (осознание чувств – положительных или негативных, выявленных проблем, ресурсов («место, где мне было хорошо»), создание позитивных утверждений («Я та (тот), которая (-ый) гуляет по лугу, лежит на лугу в ромашках и т.п.)

Домашнее задание. Закрепление изученных навыков саморегуляции.

Занятие 11. Метод Символдрамы. Мотив «Ручей».

1. Отработка навыков саморегуляции с помощью КМ «Экватор» (ПМР, диафрагмальное дыхание, визуализация, формулы самовнушения)
2. Работа по методу Символдрамы. Мотив «Ручей». Анализ рисунка (осознание чувств – положительных или негативных, выявленных проблем, ресурсов («место, где мне было хорошо»), создание позитивных утверждений («Я та (тот), которая (-ый) плавает в реке, пьёт воду из ручья и т.п.)

Домашнее задание. Закрепление изученных навыков саморегуляции.

Занятие 12. Синхронизирующие упражнения «Ключ»

1. Знакомство с методом Х.Алиева – синхронизирующие упражнения. «Ключ» Отработка метода. (Приложение 3)

2. Знакомство с методом арт-терапии (рисунок страха)

3. Закрепление изученных методов на КТ «Экватор».

Домашнее задание. Отследить изменения настроения (страхи) в разных ситуациях- семья, школа, пр. (Какие ситуации вызывают тревогу и страхи). Задать своё настроение с утра- например, Я весь день в хорошем, спокойном состоянии.

Занятие 13. Методы, оптимизирующие работоспособность.

1. Работа с Дневником радостных событий как фокусировка внимания на позитивных моментах жизни (анализ минут радости для себя, родных и Вселенной)

2. Знакомство с методом точечного массажа. Массаж биологически активных точек, оптимизирующий работоспособность. (См. в кн.: Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса, СПб, 2001)

3. Отработка навыков саморегуляции на КТ «Экватор».

Домашнее задание. Работа с дневником радостных событий.

Занятие 14. Медитация как метод саморегуляции.

1. Знакомство с методом медитации (См. Ананьев В.А. Трансово-медитативная саморегуляция. Методическое руководство. СПб, 2000, ГП «Иматон»)

2. Отработка навыков саморегуляции на КТ «Экватор».

Домашнее задание. Отработка метода медитации.

Занятие 15. Метод конструктивного общения как способ освоения уверенного (стрессоустойчивого) поведения.

1. Изучение метода конструктивного общения как способа освоения уверенного (стрессоустойчивого) поведения (См. кн.: Григорьева

Техника «Я-высказывания» :

1. Описание ситуации, события без эмоционального окрашенных выражений – «Когда ...» (Описание нежелательной ситуации...)

Пример.

ПРАВИЛЬНО – «Когда на моём столе оставлены бумаги...», «Когда на меня поднимают голос...»

НЕПРАВИЛЬНО – «Когда на моём столе вы оставляете своё барахло...», «Когда вы на меня орёте...»

2. Обозначаем своё чувство, действие в этом состоянии, желание, которому вы сопротивляетесь – «Я чувствую... (описание чувств)

Пример. «.. я чувствую себя рассерженной, виноватой...», « я начинаю кричать, замыкаюсь в себе, решаю делать всё сама...». « мне хочется уйти, бросить всё и пр....»

3. Предпочитаемый исход – «Мне хотелось бы, чтобы...» (описание желательного варианта).

Пример. « мы вместе (поочерёдно) мыли посуду, и пр.»

Таким образом, схема «Я-высказывания» :

КОГДА _____

Я ЧУВСТВУЮ _____

МНЕ ХОТЕЛОСЬ БЫ _____

ПОТОМУ ЧТО _____

2. Практическая отработка метода конструктивного общения на основе материала подростка.

Домашняя работа. Отработка метода в школе и на практике.

Занятие 16-17. Обобщение изученных методов саморегуляции.

1. Обобщение изученных методов саморегуляции, практическое применение приёмов релаксации (где получилось применить изученные методы, как изменилось самочувствие, какие методы больше помогают развивать стрессоустойчивость, позитивные отзывы окружающих об изменениях личности подростка)
2. Обсуждение практических активных действий по развитию уверенного поведения (выступления перед классом- ставим отметки о выступлении в тетрадь, ходим уверенной походкой, держим прямо спину, улыбаемся).
Активная позиция как выход из зоны комфорта и способ развития стрессоустойчивости (развития личности) (на примере лягушек, которые живут в болоте и лягушки-путешественницы).
Осознание эмоций, негативные эмоции отпускаем, позитивные- принимаем и «якорим» на указательном пальце.
3. Изучение нервно – психического состояния ребёнка (Методики Люшера, Самочувствие (САН), Субъективное время, Тревожность (Спилбергера)) с помощью КМ «Статус».
Положительные результаты освоения программы отражены в таблице.

Литература:

- Алексеев А.А. Современная психотерапия. Курс лекций. СПб., 1997.
- Алиев Х. Своё лицо, или формула счастья. М., ОЛМА-ПРЕСС, 2004
- Алиев Х. Метод КЛЮЧ. Разблокируй свои возможности. WWW.STRESS.SU
WWW.HASAIALIEV.RU
- Ананьев В.А. Трансово-медитативная саморегуляция. Методическое руководство.СПб, 2000
- Бельская Н.Н. «Тренинг для подростков «Мой характер и профессия» // Журнал практического психолога , 1999, № 2.
- Битянова М.Р., Вачков И.В. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников. СПб, 2009
- Вачков И.В. Методы имготерапии при оказании помощи в экстремальных обстоятельствах//Психологическая наука и образование, 2012, №3
- Габдреева Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием: Учеб. пособие. Казань, 1981.
- Грецов А.Г., Попова Е.Г.Научись преодолевать стресс. СПб, 2006
- Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. Новосибирск, 1997
- Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: Регуляция психики. СПб. 2000
- Козлов Н. Истинная правда, или Учебник для психолога по жизни. М. 1997.
- Леви В.Л. Ближе к телу. М. 2006.
- Маришук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса, СПб, 2001
- Романова Е.С., Потёмкина О.Ф. Графические методы в психологической диагностике.М. 1992.
- Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство. М, 2005.
- Саморегуляция для чайников, или некоторые методы коррекции негативных стартовых состояний. http://www.stiogantsev.ru/st/ps_samoreg.html
- Стресс жизни: Сборник. СПб., 1994.
- Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб. 2006.
http://spinet.ru/b_bolivspine/83.php

Приложение 1.

Нервно-мышечная (прогрессивная) релаксация по Джекобсону.

Что такое нервно-мышечная релаксация.

Нервно – мышечная (прогрессивная) релаксация – это техника снижения нервно-мышечного напряжения. Нервно-мышечная релаксация, начинается с одной группы мышц, затем к ней присоединяется другая, в то время как первая уже расслаблена, и так продолжается до тех пор, пока не достигается полного расслабления тела (именно поэтому эту технику еще иногда называют прогрессивной). Начинается она с мышц конечностей – рук и ног, постепенно продвигается к центру – голове и туловищу. Расслабление сознания в данном случае достигается через расслабление тела [1].

Как и всеми другими техниками релаксации, нервно – мышечной релаксацией необходимо заниматься регулярно. Результаты нервно – мышечной релаксации проявятся ярче после того, как вы приобретете достаточное количество опыта применения этой техники.

Данная релаксационная техника успешно помогает расслабиться и не требует специального оборудования. К тому же, несмотря на то что, по утверждению Э. Джекобсона, для получения результатов практиковать эту технику необходимо в течение нескольких лет, улучшения наступают уже спустя несколько недель, если заниматься ею три раза в день по пять – шесть минут. Кроме того, нервно – мышечная релаксация позитивно влияет как на физиологическое, так и на психологическое состояние человека.

Физиологические эффекты.

Описывая результаты нервно – мышечной релаксации, отмечают, что расслабление скелетных мышц способствует расслаблению всей мускулатуры, а также пищеварительной и сердечно-сосудистой систем. Ученые обнаружили, что нервно – мышечная релаксация помогает при головных болях, мигренях и болях в спине. Последствия мышечных зажимов и нерационального мышечного напряжения могут быть нивелированы или, по крайней мере, смягчены с помощью регулярных занятий нервно – мышечной релаксацией.

Как правильно заниматься нервно – мышечной релаксацией.

Для занятий нервно – мышечной релаксацией необходимо найти относительно спокойное место, в котором Вас никто бы не тревожил. Это значит, что телефон лучше отключить или уменьшить громкость вызова. Свет лучше выключить. Следует также исключить возможность случайного появления членов семьи или домашних животных.

Убедитесь в том, что ваша одежда вас не стесняет, и в комнате достаточно тепло – трудно расслабиться в холодном помещении, так как кровь не может свободно поступать в конечности. Желательно также снять обувь.

Любой дискомфорт или болезненные ощущения в процессе занятий можно в любой момент устранить, прекратив выполнение упражнений. Не стоит напрягать деформированные или поврежденные мышцы. К ним можно перейти позже.

Делайте упражнения не спеша. Это достаточно длительный процесс, поэтому не следует ожидать больших результатов сразу же после нескольких занятий.

Нервно – мышечную релаксацию, как в прочем и любую другую технику релаксации, желательно практиковать до еды – во время процесса пищеварения увеличивается приток крови в область желудка. Это затрудняет процесс расслабления, так как для реакции релаксации характерен приток крови к конечностям.

Положение тела во время занятий.

Чтобы приступить к выполнению упражнений, лягте на пол. Лежа на спине, найдите удобное положение для рук и ног. Руки можно положить на грудь, живот или вытянуть вдоль туловища, положение ног произвольно. Расслабьтесь. Под шею можно положить небольшую подушку, также можно положить подушку и под колени. Перед тем как приступить к упражнениям убедитесь в том, что вы чувствуете себя комфортно. Примите удобное положение. По мере приобретения опыта в нервно – мышечной релаксации Вы сможете расслабляться сидя или даже стоя (например, это относится к расслаблению мышц шеи). Однако учиться лучше в положении лежа.

Инструкции.

Каждую инструкцию необходимо выполнять как можно более точно. Не пропускайте ни одну часть тела (только в случае повреждения) и ни одно упражнение. Также проконтролируйте, чтобы на релаксацию уходило времени больше, чем на напряжение.

1. Расслабление рук (четыре—пять минут).

Устройтесь поудобнее и расслабьтесь, насколько вы можете. Теперь, расслабившись, сожмите в кулак пальцы правой руки. Сжимайте их крепче и крепче, изучая в процессе сжатия ощущение напряжения. Почувствуйте напряжение кисти, а также напряжение в руке и предплечье. Теперь расслабьтесь. Позвольте пальцам вашей правой руки расслабиться. Отметьте разницу в ощущениях. Теперь позвольте себе расслабиться еще больше. Еще раз плотно сожмите руку в кулак. Оставьте ее в таком состоянии. Снова почувствуйте напряжение. Теперь отпустите напряжение, расслабьтесь, позвольте пальцам выпрямиться. Снова отметьте разницу. Теперь сделайте то же самое с левой рукой.

Сожмите оба кулака крепко и сильно, ощутите напряжение в кистях. Изучите это ощущение и расслабьтесь. Выпрямите пальцы и ощутите расслабление. Продолжайте расслаблять руки.

Теперь согните руки в локтях и напрягите бицепсы. Напрягите их сильнее и сосредоточьтесь на ощущении напряжения. Теперь выпрямите руки. Расслабьте их и снова почувствуйте разницу. Позвольте процессу релаксации продолжаться. Теперь снова напрягите бицепсы. Сохраняйте напряжение и внимательно его изучите. Выпрямите руки и расслабьтесь. Расслабьтесь по максимуму. Каждый раз, когда вы напрягаетесь и расслабляетесь, обращайтесь внимание на ощущения.

Теперь выпрямите руки, выпрямите их так, чтобы как следует прочувствовать напряжение в трицепсах. Выпрямите руки и прочувствуйте напряжение. Снова расслабьтесь. Позвольте рукам занять удобное положение. Позвольте процессу релаксации течь произвольно. По рукам должно разливаться ощущение приятной тяжести по мере того, как они расслабляются. Снова выпрямите руки так, чтобы прочувствовать напряжение в трицепсах. Почувствуйте это напряжение и расслабьтесь.

Теперь сосредоточьтесь только на расслаблении в руках, без всякого напряжения. Позвольте рукам занять удобное положение и расслабиться — больше и больше. Продолжайте расслаблять руки.

2. Расслабление лица, шеи, плеч и верхней части спины (четыре—пять минут).

Позвольте всем вашим мышцам освободиться от напряжения и отяжелеть. Устройтесь поудобнее. Теперь наморщите лоб, наморщите его сильнее. А теперь перестаньте морщить лоб. Расслабьтесь и разгладьте его. Представьте, что лоб и кожа на голове разглаживаются по мере расслабления.

Намурьтесь и наморщите брови, ощутите напряжение. Продолжайте напрягать брови и лоб. Снова разгладьте лоб. Теперь закройте глаза. Ваши глаза закрыты, вам удобно и приятно. Обратите внимание на ощущение расслабленности.

Теперь сожмите челюсти и стисните зубы. Изучите напряжение в челюстях. Теперь расслабьте челюсти, Слегка разомкните губы. Ощутите расслабление.

Теперь плотно прижмите язык к нёбу. Определите место напряжения. Теперь позвольте языку вернуться в его естественное, удобное положение.

Теперь сомкните губы так крепко, как можете. Расслабьте губы. Отметьте контраст ощущений при напряжении и расслаблении. Почувствуйте как расслабляется ваше лицо, лоб, кожа головы, глаза, челюсти, губы, язык, горло. Расслабляетесь все больше и больше.

Теперь переходим к мышцам шеи. Запрокиньте голову как можно дальше, чтобы почувствовать напряжение в шее. Поверните голову направо, почувствуйте смену напряжения. Теперь поверните ее налево. Теперь выпрямите и наклоните голову вперед. Подбородок давит на грудь. Теперь позвольте голове вернуться в первоначальное положение и почувствуйте расслабление.

Пожмите плечами. Сохраните плечи напряженными. Уроните плечи и расслабьтесь. Почувствуйте, как Ваша шея и плечи расслабляются. Теперь снова пожмите плечами и сделайте ими круговое движение. Теперь подвигайте плечами вверх-вниз и вперед-назад. Почувствуйте напряжение в плечах и верхней части спины. Расслабьте плечи. Позвольте расслаблению проникнуть глубоко в ваши плечи и перейти в мышцы спины. Расслабьте шею и горло, челюсти и другие части лица. Ощущение расслабления проникает все глубже и глубже.

3. Расслабление груди, живота и нижней части спины (четыре—пять минут).

Как можно лучше расслабьте все тело. Почувствуйте приятную тяжесть, сопровождающую расслабление. Вдохните и выдохните – легко и свободно. Обратите внимание, как углубляется расслабление с вашим дыханием. Выдыхая, сосредоточьтесь на ощущении расслабления.

Теперь вдохните и наполните воздухом легкие. Вдохнув, задержите воздух. Сконцентрируйтесь на напряжении. Теперь выдохните, позвольте стенкам груди опуститься и автоматически вытолкнуть воздух из легких. Продолжайте расслабляться, дышите свободно и мягко. Расслабив вес остальные части тела как можно больше, снова наберите в легкие воздух. При вдохе задержите дыхание. Теперь выдохните, почувствуйте облегчение, дышите спокойно. Продолжайте расслаблять грудь, позвольте этому ощущению перейти на спину, на плечи, шею и руки.

Теперь обратите внимание на мышцы живота. Напрягите мышцы живота, пусть ваш живот станет твердым. Сосредоточьтесь на напряжении. Расслабьтесь, отпустите напряжение и почувствуйте контраст ощущений. Снова напрягите мышцы живота. Удерживайте это напряжение, изучайте его. Расслабьтесь. Почувствуйте это приятное ощущение, которое возникает, когда вы расслабляете живот.

Теперь втяните живот. Ощутите напряжение. Теперь снова расслабьтесь, пусть Ваш живот вернется в свое естественное положение. Продолжайте дышать легко и свободно, почувствуйте приятный эффект массажа в области груди и живота. Теперь снова втяните живот и почувствуйте напряжение. Теперь полностью расслабьте живот. Позвольте напряжению рассеяться по мере распространения расслабления. Почувствуйте, как Ваш живот все больше и больше расслабляется. Отпустите все зажатые мышцы во всем теле.

Теперь направьте внимание на нижнюю часть спины. Выгните спину, как следует, прогнитесь и почувствуйте напряжение вдоль позвоночника. Теперь вернитесь в удобное положение, расслабьте нижнюю часть спины. Просто выгните спину и почувствуйте напряжение, появляющееся, когда вы прогибаетесь. Остальные части тела должны быть максимально расслаблены. Локализируйте напряжение в нижней части спины. Снова расслабьтесь, больше и больше.

Расслабьте нижнюю и верхнюю части спины, позвольте расслаблению перейти к животу, груди, плечам, рукам и лицу. Расслабляйте эти части все больше и больше, глубже и глубже.

4. Расслабление бедер и икр (четыре—пять минут).

Теперь напрягите ягодичные и бедренные мышцы. Напрягите бедра, до предела согнув ноги. Вытяните ноги, расслабьтесь и почувствуйте разницу. Снова согните ноги в коленях и напрягите бедра. Удержите это напряжение. Снова вытяните ноги, расслабьте мышцы бедер. Позвольте процессу расслабления протекать естественно.

Вытяните ступни в обратную от головы сторону так, чтобы напряглись ваши голени. Изучите это ощущение напряжения. Расслабьте ступни и икры. Теперь потянитесь носочками в сторону головы и снова ощутите напряжение в мышцах голени. Верните ступни в первоначальное положение. Снова расслабьтесь, оставайтесь расслабленными некоторое время. Позвольте расслабиться себе еще больше. Расслабьте ступни, голени, колени, бедра и ягодицы. Почувствуйте тяжесть в нижней части тела по мере расслабления.

Теперь позвольте расслаблению перейти на живот, талию и нижнюю часть спины. Позвольте ему проникать все глубже и глубже. Убедитесь в том, что ваше горло не напряжено. Расслабьте челюсти и шею, а также все мышцы лица. Позвольте телу расслабиться на некоторое время. Позвольте себе расслабиться.

Вдохните глубоко и почувствуйте, как тяжелеет ваше тело. Медленно выдохните. Почувствуйте, как ваше тело тяжелеет. Если вы по-настоящему расслабились, то вы не в состоянии пошевелить ни одним мускулом своего тела. Подумайте о том усилии, которое понадобится, чтобы поднять правую руку. Думая об этом, обратите внимание, не появилось ли напряжение в плечах и руках. Теперь вы понимаете, что лучше не поднимать руку, а продолжать расслабляться.

Обратите внимание на то, что вам стало легче, а напряжение исчезло. Продолжайте в том же духе. Расслабляйтесь. Когда вы захотите встать, сосчитайте от четырех до одного. Теперь вы полны сил, чувствуете себя хорошо и спокойно.

Приложение 2.

Дыхательные упражнения

Инструкция к выполнению:

Эти упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник непременно должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Если спина прямая, то дыхательные мышцы (главным образом диафрагма) могут функционировать легко и непринужденно. Убедитесь сами, какой глубокий вдох позволяет сделать распрямленная спина. Попробуйте глубоко вдохнуть, сначала сгорбившись и опустив плечи, потом выпрямившись и расправив плечи, — и вы сами почувствуете колоссальную разницу.

Очень важно также правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно. Расслабленная, прямо сидящая голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Внимание: шея ни в коем случае не должна быть судорожно напряжена! Вы должны убедиться сами, что она действительно расслаблена. Сделать это легко. Пока вы ищете, где какая мышца напряжена, расслабьте шею и постарайтесь, чтобы во время выполнения дыхательных упражнений она оставалась релаксированной. Если все в порядке и мышцы расслаблены, то сразу же начинайте упражняться в свободном дыхании, постоянно контролируя его. Такой способ дыхания постепенно должен быть доведен до автоматизма, стать для вас естественным.

Методика выполнения дыхательных упражнений

1. Сядьте на стул (боком к спинке), выпрямите спину, расслабьте мышцы шеи.
2. Руки свободно положите на колени и закройте глаза, чтобы никакая визуальная информация не мешала вам сосредоточиться. Сосредоточьтесь только на своем дыхании.
1. При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос, губы слегка сомкнуты (но ни в коем случае не сжаты).
2. В течение нескольких минут просто контролируйте свое дыхание. Обратите внимание на то, что оно легкое и свободное. Ощутите, что вдыхаемый воздух более холодный, чем выдыхаемый. Следите лишь за тем, чтобы дыхание было ритмичным.

Теперь обратите внимание на то, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы — особенно чтобы при вдохе не расправлялись плечи. Плечи должны быть расслаблены, опущены и слегка отведены назад. После вдоха, естественно, должен последовать выдох. Однако попытайтесь продлить вдох. Это вам удастся, если, продолжая вдох, вы как можно дольше удержите от напряжения мышцы грудной клетки. Думайте о том, что теперь вам предстоит продолжительный выдох. Глубокий вдох и последующий продолжительный выдох повторите несколько раз.

А теперь контролируйте ритм дыхания. Ведь именно ритмичное дыхание успокаивает нервы, оказывает противострессовое действие. Выполняйте медленный вдох, успевая при этом сосчитать в среднем темпе от одного до шести. Затем сделайте паузу. Тренируйте ритмичное дыхание примерно 2—3 минуты. Продолжительность отдельных фаз дыхания в данном случае не так важна — гораздо важнее правильный ритм. Этот простой способ ритмичного дыхания вы можете в любое время вспомнить и повторить. Далее следует выполнить упражнение на какой-либо из описанных ниже типов дыхания.

Варианты дыхательных упражнений

Упражнение 1. «Ключичное (верхнее) дыхание»

В процессе овладения верхним дыханием рекомендуется положить ладони на ключицы и следить за подъемом и опусканием ключиц и плеч.

Исходное положение — сидя (стоя, лежа) выпрямиться (голова, шея, спина должны располагаться на одной линии). Прежде чем сделать вдох, следует выдохнуть воздух и легких. После выдоха сделать медленный вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и заполняя воздухом самые верхние отделы легких. При выдохе плечи медленно опускаются вниз.

Упражнение 2. «Грудное (среднее) дыхание»

Для того, чтобы легче освоить методику среднего дыхания, можно положить ладони на обе стороны грудной клетки и следить за ее опусканием и расширением. Исходное положение — такое же, как в предыдущем упражнении. Сделать выдох через нос, ребра при этом опускаются, затем — полный и продолжительный вдох, расширяя грудную клетку. Плечи и живот при вдохе должны оставаться неподвижными (не допускать выпячивания живота). Затем снова выдох и снова вдох.

Упражнение 3. «Брюшное (нижнее) дыхание»

Для более полного усвоения этого упражнения рекомендуется класть ладони на живот, чтобы следить за поднятием и опусканием брюшной стенки.

Исходное положение — то же. Сделать полный выдох, при этом живот вбирается внутрь (диафрагма поднимается вверх). Затем медленно вдохнуть воздух через нос, выпятив живот (диафрагма опускается), не двигая грудной клеткой и руками. Нижняя часть легких наполняется воздухом. Снова выдохнуть воздух — живот уходит глубоко внутрь (воздух выдыхается из нижних долей легких).

Упражнение 4. «Глубокое (полное) дыхание»

Исходное положение — то же, однако предпочтительнее лежать на спине, так как при таком положении тела лучше расслабляется мускулатура брюшной стенки.

Этап 1. Займите удобное положение. Положите левую руку (ладонью вниз) на живот, точнее — на пупок. Теперь положите правую руку так, чтобы вам было удобно, на левую. Глаза могут оставаться открытыми. Однако с закрытыми глазами будет легче выполнять второй этап упражнения.

Этап 2. Представьте себе пустую бутылку или мешок, находящийся внутри вас — там, где лежат ваши руки. На вдохе представляйте себе, что воздух входит через нос, идет вниз и наполняет этот внутренний мешок. По мере заполнения мешка воздухом ваши руки будут подниматься. Продолжая вдох, представляйте, что мешок целиком заполняется воздухом. Волнообразное движение, начавшееся в области живота, продолжится в средней и верхней частях грудной клетки. Полная продолжительность вдоха должна составлять 2 секунд, затем, по мере совершенствования навыка, ее можно увеличить до 2,5—3 секунд.

Этап 3. Задержите дыхание. Сохраняйте воздух внутри мешка. Повторяйте про себя фразу: «Мое тело спокойно». Этот этап не должен продолжаться более 2 секунд.

Этап 4. Медленно начните выдыхать — опустошать мешок. По мере того как вы делаете это, повторяйте про себя фразу: «Мое тело спокойно». С выдохом ощущайте, как опускаются приподнятые ранее живот и грудная клетка. Продолжительность этого этапа не должна быть меньше, чем двух предыдущих этапов. Повторите это четырехступенчатое упражнение подряд 3—5 раз. Если у вас появится головокружение, остановитесь. Если при последующих занятиях головокружение возобновится, просто сократите продолжительность вдоха и (или) число выполняемых подряд четырехступенчатых циклов.

Делайте это упражнение ежедневно 10—20 раз. Превратите его в ваш утренний, дневной и вечерний ритуал, а также используйте его в стрессовых ситуациях. Поскольку этот вариант релаксации носит характер навыка, важно практиковать его по меньшей мере 10—20 раз в день. Поначалу Вы можете не заметить никакой немедленной релаксации. Однако после 1—2 недель регулярных занятий Вы будете способны на время расслабляться «ментально». Помните, что, если Вы хотите овладеть этим навыком, Вы должны заниматься систематически. Регулярное, последовательное выполнение этих ежедневных упражнений в конечном счете сформирует у Вас более спокойное и Мягкое отношение ко всему, своего рода антистрессовую установку, и когда у Вас будут возникать стрессовые эпизоды, то они будут гораздо менее интенсивными.

Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом

Упражнение 1. «Мобилизующее дыхание»

Исходное положение — стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох — такой же продолжительности, как вдох. Затем постепенно увеличивать фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем — фаза выдоха:

4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3)4; 7 (3)4; 8 (4) 4;
8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8;
8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.

Дыхание регулируется счетом преподавателя, проводящего занятия, еще лучше с помощью метронома, а дома — мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе же его удобно приравнять к скорости шагов.

Упражнение 2. «Ха-дыхание»

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки 1 вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания. Выдох — корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ха».

Упражнение 3. «Замок»

Исходное положение — сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Сделать вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом Упражнение 1. «Отдых»

Исходное положение — стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1—2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение 2. «Передышка»

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов

расслабления. В течение 3 минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все Ваши неприятности улетучиваются.

Упражнение 3. «Успокаивающее дыхание»

Исходное положение — сидя, лежа. Медленно выполните глубокий вдох через нос, на пике вдоха — задержите дыхание, затем сделайте медленный выдох через нос. Затем снова вдох, задержка дыхания, выдох — длиннее на 1-2 секунды. Во время выполнения упражнения с каждым разом увеличивается фаза выдоха. Затрата большего количества времени на выдох создает мягкий, успокаивающий эффект. Представляйте себе, что с каждым выдохом Вы избавляетесь от стрессового напряжения.

Ниже представлена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначается условная продолжительность вдоха, второй — выдоха. В скобки заключены продолжительность паузы — задержки дыхания: 4-4 (2); 4-5 (2); 4-6 (2); 4-7 (2); 4-8 (2); 4-8 (2); 5-8 (2); 6-8(3); 7-8 (3); 8-8 (4); 8-8 (4); 7-8 (3); 6-7 (3); 5-6 (2),4-5 (2).

Выполнение упражнения регулируется счетом (вслух или про себя).

Приложение 3.

Хасай Алиев. Метод «Ключ»

Урок № 1

Освоив этот урок, Вы научитесь:

- быстро снимать стресс за несколько минут
- достигать улучшения свое состояния, если Вы чувствуете последствия стрессовой ситуации

Правильно подобранные повторяемые движения позволяют сбрасывать напряжение **АВТОМАТИЧЕСКИ!**

Перед тем, как начать выполнение упражнений запомните 1-ое золотое правило «Ключа»: «Подберите СВОЙ РИТМ выполнения упражнения». Все упражнения данного комплекса повторяемые, т.е. циклические, выполняются сначала по 1 минуте.

1-ое движение – «Крутиться» /1 минута/

Встаньте, как вам удобно, расслабьте тело и начните поворачивать свой корпус вправо-влево, руки при этом свободно следуют за движением тела туда-сюда – болтаются.

Вот так и стойте себе, крутитесь... Подберите свой РИТМ!!!, т.е. тот ритм, в котором движение выполняется легко и непринужденно. Нигде ничего не должно вызывать боль! Если появляются неприятные ощущения, например, в поясничном отделе – просто переходите к следующему упражнению!

2-ое золотое правило «Ключа»: «Выполняете только те движения, выполнение которых носит легкий и приятный характер, вот так бы стояли весь день и делали...делали...не останавливаясь...»

2-ое движение – «Лыжник» /1 минута/

Данное упражнение состоит из взмахов руками вверх-вниз и синхронных подъемов и опусканий пяток. Отчасти, оно напоминает движения лыжника, поэтому так и называется «Лыжник». Для его выполнения надо просто встать, расслабить свое тело и начать совершать вышеуказанные движения в максимально удобном для вас режиме.

Вы можете производить махи руками вверх-вниз с ровной спиной, а можно немного согнувшись, или даже пригнувшись совсем низко к полу, как это делает лыжник во время спуска с горы.

Ноги также могут быть прямыми или полусогнутыми. Делаете махи руками вверх над собой и затем бросаете их вниз.

Пятки при этом также поднимаются и опускаются с небольшим стуком.

Синхронность движений рук и пяток также подбирается индивидуально.

Главный критерий – легкость и удовольствие от выполнения данного упражнения.

Делайте так, как вам удобно. Главное, чтобы руки ходили вверх-вниз, а пятки при этом отрывались от пола и опускались.

А теперь из 2-х вышеперечисленных упражнений нужно выбрать одно, которое лучше всего получается и выполнять его 8-15-30 минут до состояния «пустоты в голове».

Причем во время выполнения упражнения нужно думать о «висящей проблеме»!!!

По мере выполнения приема в своем индивидуальном ритме движение само автоматизируется, т.е. Вы почувствуете, что можете его делать бесконечно, а в голове появилась пустота. Вместе с автоматизацией наступает и резкое улучшение состояния, облегчение от груза накопившихся проблем! Урок № 2

Сегодня мы сделаем еще 2 упражнения, которые также снимают стресс в напряженной ситуации. Это очень простые движения, но очень эффективные!

1-е движение – «Движения головой»

Выполнение этого движения заключается в том, что Вы, сидя или стоя, медленно вращаете головой в поиске приятного ритма и точек поворота, на которых голову хочется оставить. Это точки релаксации. Крутите головой очень медленно. Затем еще медленнее. Если точка релаксации найдена, то некоторое время зафиксируйте голову на ней и побудьте в этом приятном состоянии.

Это сверхмедленное движение непривычно, требует внимания и поэтому быстро отвлекает от текущих проблем и помогает найти желаемое состояние душевного равновесия.

ВАЖНО !!!

Посидите 5 минут с рассеянным взглядом.

Именно теперь, когда вы уже ничего не делаете, и наступает релаксация.

2-е движение – «Покачивание»

Просто стойте и покачивайтесь в приятном для себя ритме, как будто едете в поезде.

Так мама покачивает на руках ребенка, и он расслабляется, независимо от того, какие у него были проблемы.

Глаза можно закрыть или оставить открытыми — как удобнее.

Интересно, что при этом не нужно специально расслабляться, все происходит само собой – автоматически. В этом и есть сила Ключа.

Думайте о чем думается, могут и слезы пойти, или наступит сонливость, все это – разгрузка, это не нужно прерывать, потому что в результате – прекрасное самочувствие. Нашли ритм, из которого не хочется выходить? Начались автоколебания тела? Это критерии, которые помогают вам определить,

что вы попали в зону снижения напряжения, в которой происходит согласование психических и физиологических процессов.

При этом возникает чувство глубокого душевного и физического покоя, уверенности в себе. Запомните это состояние. Впоследствии вы сможете вызывать его в любой момент по одному только своему желанию.

ВАЖНО !!!

Делайте, как удобнее именно Вам! Как легче и быстрее вы входите в ритм! Это и есть критерий индивидуального соответствия упражнения и вашего текущего состояния – скорость автоматизации выполняемой деятельности.

Детальные правила выполнения упражнений Ключа для быстрого выраженного гарантированного эффекта даются на курсе специального обучения под контролем профессиональных специалистов.
Урок № 3

А теперь, как мы и обещали, конкретные рекомендации:

- как быстро заснуть и повысить качество сна
- как быстро снять стресс перед ответственной ситуацией (экзамены, презентации, проведение вебинаров, выступлений, подготовка к соревнованиям, собеседованиям)
- как повысить физическую и умственную работоспособность за 5-7 дней

1. Для тех, кто не может по каким-либо причинам заснуть, нужно сделать упражнение «Крутиться», но не 1-8 минут, а 15-30-45 минут пока Вы не почувствуете сонливость и «пустоту» в голове. Эта процедура называется «РАЗГРУЗКА».

В момент РАЗГРУЗКИ думайте о ПРОБЛЕМЕ, о том, что именно Вас тревожит. По мере вхождения в РИТМ, Вы почувствуете освобождение от тревожащих мыслей, быстро успокоитесь и заснете «сном младенца».

2. Для тех, кому предстоит важная встреча или выступление, экзамен или соревнование – непосредственно перед началом проделайте следующее упражнение «Хлест руками по спине», которое позволит Вам быстро снять избыточное напряжение, но не лишит Вас тонуса и боевого духа:

«Хлест руками по спине» – упражнение, вызывающее взрывной эффект раскрепощения. Уже через 30-60 секунд голова проясняется, происходит прилив энергии и уверенности в себе, хочется ходить прямо, расправив плечи, появляется готовность к совершению ранее «неподъемных» действий! Чувствуется освобождение в шейно-плечевом поясе, хочется работать!

Это упражнение выполняется от 30 секунд до 1 минуты! Руки надо бросать за плечи свободно! Руки – как плети! Надо не двигать ими, а именно свободно бросать. Необходимо далеко закинуть руки за плечи так, чтобы ладошки свободно хлопали за плечами, издавая характерный звук шлепка. При этом голова свободно двигается на расслабленной шее по удобной для вас траектории с частотой, синхронной похлопываниям.

В области лопаток на спине, по которым приходятся хлесткие удары пальцев, расположены рефлекторные зоны, известные в медицине как зоны Захарьина – Геда, стимуляция которых вызывает интенсивный поток нервных импульсов в головной и спинной мозг. Таким образом, «Хлест руками по спине» вызывает и эффект банного веника, и много других полезных эффектов. Поэтому уже через 30 – 60 секунд голова проясняется, появляется чувство свободы и бодрости.

При использовании «Хлеста» перед ответственной ситуацией, во время хлестовых движений следует думать о предстоящей ситуации. Это – раскрепощение, разминка перед боем!

3. Как повысить физическую и умственную работоспособность?

Выполняйте каждый день хотя бы 1 раз в сутки 3 ранее освоенных упражнения: «Хлест руками по спине», «Крутиться», «Лыжник» по 1 минуте каждое. Если напряжение высокое, делайте подольше минут 8-10. Затем посидите, сколько организму захочется, дайте себе установку: «Я восстанавливаюсь быстро, за несколько минут! После отдыха выйду из состояния релаксации бодрым, жизнерадостным, полным сил». Через неделю-две Вы почувствуете явное улучшение своего самочувствия, Вы автоматически повысите свою РАБОТОСПОСОБНОСТЬ и СНИЗИТЕ УТОМЛЯЕМОСТЬ! После проделанного упражнения сесть и спокойно посидеть с рассеянным взглядом, не двигая глазами. Думайте, о чем думается! Это стадия «последствия», когда наступает

приятное чувство покоя и легкости... Но, если у вас потекли слезы или появляются какие-то мысли, не пугайтесь – это «разгрузка» от накопившегося напряжения. Просто не мешайте им уйти. А после них – желаемое облегчение состояния!