

«Снятие эмоционального напряжения»

Антистрессовая гимнастика Алиева.

Каждое движение совершать несколько раз:

-  Поднять руки вверх и потянуться, затем опустить руки вниз и расслабиться.
-  Хлест руками по плечам. Активными движениями одновременно дотрагиваемся правой ладонью левого плеча, а левой ладонью правого плеча, затем наоборот.
-  Лыжник. Взмахи руками вперед – назад, немного приседая на месте.
-  Медленный поворот корпуса тела вправо, затем влево, руки расслаблены.
-  Легкий танец: шаг вперед, руки вправо, правую ногу влево, и наоборот: руки влево, а левую ногу вправо..

Все эмоции образованы 3 компонентами:

-  Определенным мышечным блоком (напряжение)
-  Специфическими вегетативными реакциями
-  Когнитивным компонентом (мысли)

Для предупреждения возникновения страха (негативных эмоций) необходимо блокировать работу каждого из этих трех компонентов. Для этого потребуются техники мышечной релаксации, дыхательные упражнения, методы переключения внимания и способы борьбы с мыслями о будущем.

Напряжение мышц – это основной, наиболее эволюционно – древний компонент эмоциональной реакции. По теории Джеймса – Ланге мышечные напряжения создают эмоции, а не эмоции вызывают мышечные напряжения.

Сто лет назад Эдмунд Джекобсон доказал, что расслабление мышц помогает снять состояние возбуждения нервной системы, помогая ей отдохнуть и восстановить равновесие. Основываясь на этом факте, Джекобсон разработал простую и эффективную методику, именуемую «Прогрессивная мышечная релаксация».

Метод прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону получил широкую популярность и активно применяется психотерапевтами во всем мире.

Кому подойдет методика релаксации по Джекобсону?

1. Людям, страдающим любыми тревожными расстройствами.

Например, если вы боитесь летать на самолете, перед посадкой на борт, прямо в аэропорту попробуйте применить методику релаксации. Она поможет снять панический приступ и вы почувствуете, что можете совладать со своим тревожным состоянием.

2. Всем людям для преодоления волнения. Даже если вы не страдаете тревожными расстройствами, но у вас иногда случаются ситуации, вызывающие беспокойство, нервное состояние — это естественная реакция. Применение методики поможет вам успокоиться.

Упражнения состоят из последовательного напряжения и расслабления разных групп мышц, что приводит к общему успокоению. **Главное:** ваша задача сразу напрячься согласно инструкции максимально сильно, а затем пытаться напрячься еще сильнее. Это необходимо, чтобы мышцы не сбрасывали напряжение.

Напряжение длится **7 секунд** (считаем про себя до 7), расслабление — **20–40 секунд**, при этом, расслабляясь, нужно постараться сконцентрироваться на ощущениях, которые возникают в тех частях тела, с которыми вы работаете. Это может быть ощущение тепла, легкости, тяжести, покалывания.

Каждый раз после расслабления к рабочей группе мышц добавляется новая группа. Упражнение желательно выполнять сидя.

-  **Мышцы кисти** – сильно сожмите пальцы в кулак, большой пале согните и положите на кулак сверху. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7...Расслабились.
-  **Мышцы предплечий** – согните кисти в лучезапястном суставе и максимально тяните их к себе. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7...Расслабились.
-  **Мышцы надплечий** – разведите руки в стороны на уровне плеч по одной линии, согните предплечья в локтях (как будто бы вы атлеты, демонстрирующие свои бицепсы), почувствуйте, что у вас между плеч, от локтя к локтю как будто бы вставлена палка. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Расслабились.
-  **Мышцы лопаток** – сведите лопатки, почувствуйте, как они сошлись, а грудь выкатилась вперед, и из этого положения потяните их книзу 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7...Расслабились.
-  **Мышцы лба и носа** – нахмурьте брови и зажмите с максимальной силой глаза, а там, под веками, сведите их к центру (как будто смотрите на свою переносицу), и наморщите нос, словно бы вы почувствовали очень неприятный запах. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7...Расслабились.
-  **Мышцы нижней части лица** – сведите челюсти и максимально разведите углы рта в сторону. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7...Расслабились.
-  **Мышцы шей** – попытайтесь наклонить голову вперед, но мысленно представьте противодействие, ваша голова словно бы упирается в препятствие (голова остается на месте, но напряжены и передние и задние группы мышц шеи. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7...Расслабились.
-  **Мышцы пресса** – максимально втяните в себя живот, но при это старайтесь, что бы он оставался плоским. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7...Расслабились.
-  **Мышцы ягодиц и промежностей** – сядьте на жёсткую поверхность так, что бы бедра ее не касались, покачайтесь на напряженных ягодицах, почувствуйте их напряжение и втяните в себя промежности. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7...Расслабились.
-  **Бедра** – из положения сидя вытяните ноги перед собой под прямым углом и максимально напрягите бедра. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7...Расслабились.
-  **Голени** – не меняя положения, потяните стопы на себя и сверните их чуть-чуть к центру, будто бы вы страдаете кривоногостью. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.Расслабились.
-  **Стопы** – не меняя положения, стопы на себя, и сгибайте пальцы на стопах. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7...Расслабились.*

Для того чтобы ваш организм расслабился, чтобы вы испытали спокойствие, а тревожные мысли ушли на второй план, повторите эти упражнения **4–5 раз**.

На формирование мышечной памяти на расслабление уходит пару недель.

Упражнение можно делать частями в ситуации, когда чувствуете себя беспокойно.