

## Упражнения «Синхрогимнастики» для быстрого снятия стресса и восстановления нервной системы

Практическая психология

Стресс – это перенапряжение всех систем организма в ответ на какой-либо стрессовый раздражитель. Человек в этот момент заикливается на проблеме, прокручивая ее многократно в голове в поисках выхода из нее. Но часто бывает, что голова как компьютер – «зависает» и нужного и правильного решения не находится, а ресурсы организма истощаются.

**Вот конкретные практические упражнения для выхода из такого «зависания»:**

Упражнения «Синхрогимнастики» взяты из метода психофизиологической саморегуляции «Ключ» д-ра Хасая Алиева, созданного для космонавтов в «Звездном городке» еще в 1981 году, а теперь применяемого для выведения из стресса пострадавших при терактах, катастрофах и любых кризисных ситуациях. Метод также широко используется для подготовки к ответственным ситуациям (экзаменам, переговорам, соревнованиям).

### "Хлест руками по спине"

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!

В основе упражнения - инстинктивное похлопывание руками, которое человек совершает рефлекторно, например, для согревания на морозе. Если присмотреться – люди на морозе прихлопывают по плечам руками, притоптывая синхронно с этим ногами. При этом частота этих повторяемых движений тем выше, чем выше напряжение от мороза.

Это снимает стресс. Но никто не догадается, сделать так, например, перед экзаменом или соревнованиями, так как полагают, что эти действия спасают именно от мороза, давая разогрев телу. На самом деле – это универсальное простое средство защиты от стресса.

Хлест руками по спине 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 этом упражнении – 3 в 1.

Во-первых, при хлесте происходит схождение и расхождение верхушек легких, и кровь лучше обогащается кислородом. А это еще больше повышает эффективность работы мозга.

Во-вторых, происходит раскрепощение шейно-грудного отдела, освобождение тела и сознания от блоков, улучшение кровообращения мозга.

И, наконец, что самое главное – частота движений синхронна уровню текущего напряжения, которое зависит от проблем, которые вы решаете в данный момент.

Итак, вы просто встаете и начинаете «хлестать» себя по плечам, думая о проблемной ситуации. По мере выполнения упражнения уменьшается психологическое и физическое напряжение.

### "Лыжник"

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. Соответствие 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.

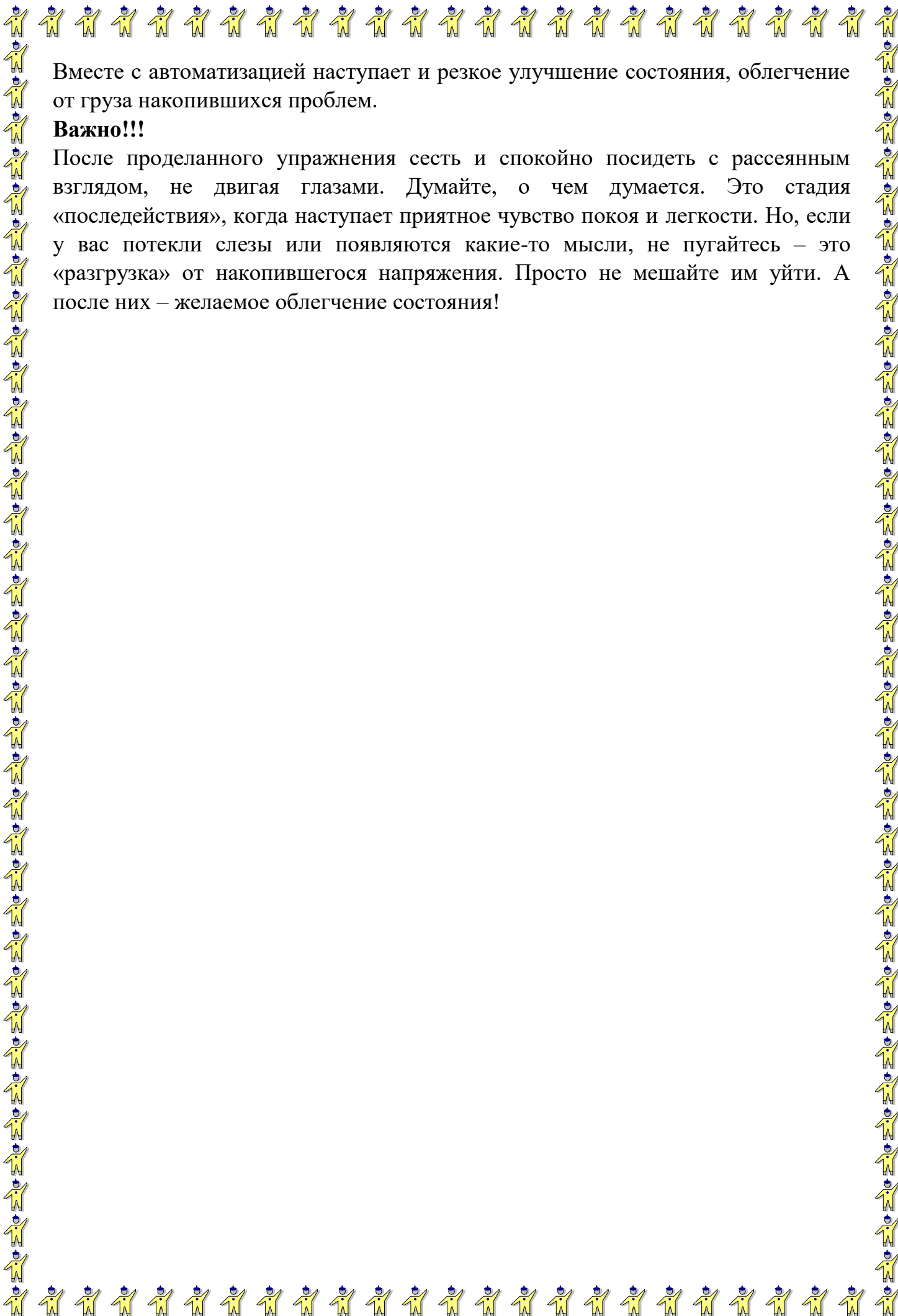
Делать от 5 до 15 минут в зависимости от уровня напряжения. Чем дольше делаете – тем ниже напряжение.

### "Крутиться"

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 и думайте о своих проблемах. Время выполнения такое же, как и в предыдущем упражнении.

Из 3-х вышеперечисленных упражнений можно выбрать одно, которое лучше всего получается и выполнять его до автоматизма, т.е. до тех пор, пока вы не почувствуете, что можете его делать бесконечно, а в голове появилась пустота.



Вместе с автоматизацией наступает и резкое улучшение состояния, облегчение от груза накопившихся проблем.

**Важно!!!**

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!