

## ГИМНАСТИКА ПРОТИВ СТРЕССА

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

### Упражнение «Растягивание плеч»

Встаньте прямо и положите руки на плечи. В тот момент, когда Вы делаете вдох, поднимайте локти рук, как можно выше и опрокиньте голову назад. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите это упражнение несколько раз, чтобы снять напряжение в шее, плечах и спине.

### Упражнение «Дотянуться до звезд»

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Во время вдоха вытяните руки вверх и потянитесь так, как будто Вы пытаетесь дотянуться до звезд. На выдохе опустите и встряхните руки, примите исходное положение. Повторить 5 раз. Для большего эффекта от упражнения старайтесь дышать очень глубоко и растопыривайте пальцы рук в тот момент, когда Вы тянитесь кверху.

### Упражнение «Обхват ног»

Сядьте прямо на стул без колес. Прижмите ноги к себе так, чтобы пальцы ног находились на краю стула, а подбородок находился между коленями. Обхватите руками ноги и очень сильно прижмите к себе. В таком положении нужно пробыть около десяти секунд, а потом резко ослабить хватку. Повторите это упражнение 5 раз. Такое упражнение позволит расслабить мышцы спины и плеч. Упражнение рекомендуется делать утром после тяжелой ночи или долгого сна, если Вы чувствуете слабость в мышцах. Для хорошего и крепкого сна нужен правильный матрас и подушка.

## Упражнение «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 «Поза ребенка»

Сядьте на пятки и чуть-чуть разведите колени в стороны. Во время глубокого вдоха поднимите руки вверх и немного потянитесь. Далее уже на выдохе положите руки сначала на колени, а потом на пол перед собой как можно дальше и задержитесь в таком положении секунд 30. Старайтесь дышать в такой позе глубоко и ровно. Вернитесь в исходное положение, повторите это упражнение раз 5.

### Упражнение «Экспресс-способ»

1. Выпрямите спину, отведите плечи назад и вниз.
2. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов животом — важно, чтобы выдох был длиннее вдоха по времени.
3. Прислушайтесь к своему телу от макушки до стоп; поймите, где наиболее зажаты мышцы. Расслабьте челюсть, брови, уголки рта, помассируйте виски.
4. Закройте глаза и погрузитесь в приятное воспоминание: вспомните его детали, запахи, звуки и образы.

## Упражнение «Снятие зажимов»

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность. Закройте глаза. Дышите глубоко и медленно. Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот). Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе, прочувствуйте это напряжение. Резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе. Сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы удивления, радости и пр.).

### Упражнение «Напряжение-расслабление»

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая правила:

- 1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
- 2) каждое упражнение состоит из 3 фаз: - «напрячь-прочувствовать-расслабить»;
- 3) напряжению соответствует вдох, расслаблению - выдох.

Можно работать со следующими группами мышц: лица, плеч; грудной клетки; бедер и живота; кистей рук; нижней части ног.

## МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Мышечная релаксация очень эффективна в тех случаях, когда человек переживает напряженные жизненные ситуации, тревожится, и чувствует, что его тело начинает напрягаться в ответ, а просто так расслабиться не удается.

### Прогрессивная мышечная релаксация

Эта эффективная релаксационная техника была изобретена американским доктором Эдмундом Джекобсоном в 1920 году. Методика основана на простом физиологическом факте: после периода напряжения любая мышца автоматически расслабляется. Следовательно, чтобы добиться глубокой релаксации всех мышц организма, нужно одновременно или последовательно сильно напрягать все эти мышцы.

Доктор Джекобсон и его последователи рекомендуют сильно напрягать каждую мышцу в течение 5-10 секунд, а затем в течение 15-20 секунд концентрироваться на возникшем в ней чувстве расслабления. В современной технологии принято упражнять таким образом 16 групп мышц последовательно.

*\*Под словом «доминантная» имеется в виду правая рука или нога и т.д. для правой и левая для левой.*

### Техника релаксации по Джекобсону

1. Доминантная\* кисть и предплечье (максимально сильно сожмите кулак и согните кисть в любом направлении).
2. Доминантное плечо (согните руку в локте и сильно надавите локтем себе в корпус или на ближайшую поверхность - кровать, подлокотник, и т. п.).
3. Недоминантная кисть и предплечье.
4. Недоминантное плечо.
5. Мышцы верхней трети лица (поднимите брови как можно выше и широко откройте рот).
6. Мышцы средней трети лица (сильно зажмурьтесь, нахмурьтесь и наморщите нос).
7. Мышцы нижней трети лица (сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад, к ушам)
8. Мышцы шеи (притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди)
9. Мышцы груди и диафрагмы (сделайте глубокий вдох, сведите локти перед собой и сожмите их)
10. Мышцы спины и живота (напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину)
11. Доминантное бедро (напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряжённом полусогнутом положении)
12. Доминантная голень (максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы ступни)
13. Доминантная ступня (вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни)
14. Недоминантное бедро
15. Недоминантная голень
16. Недоминантная ступня.

Бюджетное учреждение  
профессионального образования  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югра  
Междуреченский агропромышленный колледж

## Гимнастика против стресса



Подготовила:

педагог-психолог

Ольга Александровна Богданова

пгт.Междуреченский, 2023