

# САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПРИ ПОМОЩИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ



Наряду с дыхательными техниками **повлиять на активность, самочувствие и настроение** могут физические упражнения.

Многим знаком эффект от утренней зарядки или прогулки перед сном. **Спутниками стресса, тревоги и страха** часто бывает **напряжение мышц, дрожание (тремор)**. Это происходит потому, что, когда мы нервничаем, **наше тело готовится к борьбе или бегству**.

**Специально подобранные физические упражнения** помогают **изменить** эмоциональное состояние, снять напряжение, расслабиться или, наоборот, повысить уровень энергии.

## Несколько рекомендаций для освоения упражнений

- 1** Умеренная физическая активность будет благоприятно влиять на эмоциональное состояние. Регулярные нагрузки сделают эмоциональный фон более стабильным.
- 2** Специальные упражнения дают больший эффект. Их цель не тренировка, а достижение конкретного психологического эффекта. Они помогают снять избыточное мышечное напряжение, избавиться от нервной дрожи, достичь состояния покоя, улучшить качество сна.
- 3** Важно концентрироваться на состоянии тела, когда вы выполняете упражнения. Это поможет научиться чувствовать моменты напряжения и расслабления.
- 4** Для освоения этих приемов потребуется несколько повторений.
- 5** Научившись, вы сможете выполнять упражнения в любой обстановке.

## Несколько упражнений

### Для того чтобы снять мышечное напряжение

#### Короткий вариант:

Сожмите ладони в кулак настолько сильно, насколько можете. Подержите их сжатыми в течение 3-5 секунд. Расслабьте руку. Постарайтесь почувствовать разницу в ощущениях при напряжении и расслаблении. Когда сжимаете кулак – представляйте, как собираете в него ваши негативные мысли и чувства, когда расслабляете – вообразите, что избавляетесь от них.

#### Полный вариант:

Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Постепенно напрягайте основные группы мышц, начиная с пальцев ног. Дальше напрягите стопы, икры, бедра, ягодицы, мышцы пресса, сожмите ладони в кулаки, предплечья и плечи (руки удобнее согнуть в локтях), шею и мышцы лица. Почувствуйте напряжение, сделайте глубокий вдох и задержитесь в этом состоянии на несколько секунд. Плавно выдыхайте и расслабляйте мышцы, наклоняясь вперед, позвольте себе побыть в этом состоянии несколько секунд. Сконцентрируйтесь на ощущениях, постарайтесь представить, как вместе с расслаблением мышц вас покидает эмоциональное напряжение, тревога, беспокойство.



### Для того чтобы унять нервную дрожь

Сделайте несколько циклов напряжения и расслабления тех мышц, где вы испытываете дискомфорт (чаще всего тремор возникает в кистях рук и в ногах).

Сделайте небольшую физическую разминку.

Завершите ее растяжкой и дыхательным упражнением на расслабление (не менее 5-7 циклов: вдох – пауза – длинный выдох – пауза)

### Для того чтобы расслабиться, улучшить качество отдыха или сна

**Используйте этот прием перед сном для того, чтобы улучшить его качество или в ситуациях, когда нужно восстановить силы за короткое время.**

Примите удобную позу: лежа на спине; сидя, откинувшись на спинку кресла (позаботьтесь, чтобы была поддержка головы и шеи) или заняв «позу кучера» (в положении сидя, обопритесь запястьями на колени, наклонитесь вперед, расслабляя мышцы шеи, плеч, спины).

Закройте глаза, прислушайтесь к звукам, которые вас окружают, сделайте несколько привычных для вас дыхательных циклов, сконцентрируйтесь на дыхании. Представляйте, что мышцы ног становятся теплыми и тяжелыми, постарайтесь как можно лучше почувствовать эту тяжесть и тепло,

переходите к мышцам бедер, ягодиц, пресса, почувствуйте, как поднимается и опускается грудная клетка, когда вы дышите, расслабьте руки, плечи, шею и мышцы лица. Побудьте в этом состоянии некоторое время (от 5 до 30 минут), продолжая ощущать тяжесть и тепло. Можете представить, что вы находитесь в спокойном, приятном, безопасном месте.

Выполнение этого упражнения может перейти в сон. В случаях, когда этот прием вы используете для кратковременного отдыха, заканчивая упражнение нужно следующим образом: сделайте несколько дыхательных циклов, немного увеличивая их глубину и скорость, вновь прислушайтесь к окружающим звукам, откройте глаза, осмотритесь, потянитесь, сделайте несколько вращательных движений стопами и кистями рук.