

## Комплексы упражнений для саморегуляции

В процессе деятельности любого рода возникает утомление, которое поначалу носит слабо выраженный характер. Именно в этот момент необходимо оптимизировать состояние, не допуская перезагрузки нервной системы, с которой бороться уже намного труднее.

Ниже предлагаются 14 различных комплексов и упражнений, с помощью которых можно осуществить эту задачу. Комплексы состоят из довольно простых упражнений, занимающих по времени от 1 до 15 минут. Следует заметить, что, несмотря на кажущуюся простоту, эффект от их выполнения будет достигнут лишь при условии регулярной практики.

### *Комплекс 1*

Рекомендуется при умственном утомлении, снижении работоспособности.

1. Положение стоя. Глаза расфокусированы, полуприкрыты, мышцы расслаблены.

2. Активно потереть ладони, тыльные стороны кистей до ощущения тепла.

3. Пальцами погладить голову в направлении роста волос – ото лба к затылку.

4. Концевыми фалангами пальцев мягко погладить лоб, щеки, подбородок, ушные раковины. Повторить 3-4 раза.

5. Расслабив мышцы шеи, сделать по 3 полных медленных оборота головой в каждую сторону.

6. Положив подбородок на грудь, напрячь мышцы шеи на 4-6 сек.

7. Выполнить 5 круговых махов прямыми руками вперед и столько же назад.

8. Левой кистью, энергично разминая, промассировать плечо и предплечье правой руки. Сделать то же для левой руки.

9. В течение 5 сек. максимально напрягать грудные мышцы, а затем резко расслабить их.

10. Соединив за спиной прямые руки «в замок», максимально поднять их, вызвав тем самым сильное напряжение между лопатками. Время напряжения 5-7сек.

11. Гребнями сжатых в кулаки рук энергично растереть спину от боков к позвоночнику, последовательно перемещая кулаки вниз, от лопаток к талии. Время выполнения 8-10 сек.

12. Положив левую ладонь поверх правой, круговыми движениями растереть область живота. Время выполнения 8-10 сек.

13. Наклониться назад с напряжением в области поясницы. Время напряжения 5-7сек.

14. Полностью расслабив верхнюю половину тела, выполнить 4-5 медленных приседаний.

15. На вдохе медленно поднять руки через стороны вверх и, пристав на цыпочки, задержать дыхание на 3-4 сек. Также медленно через стороны опустить руки с одновременным выдохом. Повторить 2-3 раза.

*Примечание:* при выполнении комплекса необходимо четко концентрировать внимание на напрягаемых группах мышц.

### ***Комплекс 2***

Выполняется при необходимости снять излишнее нервное возбуждение.

1. Положение сидя. Глаза полуприкрыты, мышцы расслаблены.

2. Диафрагмальное дыхание. Вдох на 4 сек, при этом передняя стенка живота выпячивается вперед. Выдох на 4 сек. с втягиванием передней стенки живота. Затем задержка дыхания на 8 сек. Повторить 8 раз.

### ***Комплекс 3***

Этот комплекс представляет собой хорошо тонизирующий блиц - массаж (в течение одной минуты). Рекомендуется при чувстве усталости.

Энергично растереть ладони 5 сек.

Быстро потереть пальцами щеки вверх – вниз 5сек.

Постучать расслабленными пальцами по макушке головы («барабанная дробь») 5сек.

Кулаком правой руки интенсивно растереть плечо и предплечье левой руки 8 сек. То же для правой руки.

Осторожно надавить 4 раза на щитовидную железу (ниже кадыка) большим и указательным пальцами правой руки.

Нащупать большим пальцем впадину в основании черепа, нажать, сосчитать до трех, отпустить. Повторить 3 раза.

Плотно захватить большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза для каждой ноги.

Энергично потереть гребнем кулака (или пяткой ноги) подъемы стоп обеих ног.

### ***Комплекс 4***

Рекомендуется выполнять при утомлении глаз. Положение сидя, мышцы расслаблены.

1. На вдохе, не поворачивая головы, скосить глаза до предела вправо, на выдохе – вернуть в исходное положение. Повторить то же влево. Прикрыть глаза на 4-5 сек, расслабиться.

2. То же до предела вверх и до предела вниз. То же в направлении левый верхний угол – правый нижний.

3. Скосить глаза до предела вправо и медленно описать ими круг максимально возможного радиуса против часовой стрелки.

4. То же по часовой стрелке.

5. Прикрыть глаза, расслабиться (30 сек).

### ***Комплекс 5***

Рекомендуется выполнять при головной боли. Положение сидя, мышцы расслаблены.

1. Вдох животом на 4 сек, выдох на 4 сек, задержка дыхания на выдохе 4 сек. Повторить 3-4 раза.

2. Одновременно пальцами обеих рук нажимать на макушку. Время нажатия – 45 сек. Затем резко убрать пальцы. То же повторить на затылке.

3. «Барабанная дробь» по макушке расслабленными пальцами обеих рук 30-40 сек.

4. Прикрыть глаза. Ладонями обеих рук медленно пригладить волосы ото лба к затылку. Концентрация внимания на поверхности ладоней. Повторить 7-10 раз, с каждым разом ослабляя контакт руки с волосами.

5. Ладонью энергично погладить несколько раз заднюю поверхность шеи. То же сделать другой рукой. Интенсивно промассировать ладонью воротниковую область (пониже шеи). Повторить другой рукой.

6. Гребнями кулаков обеих рук энергично промассировать спину.

7. Энергично напрячь вытянутые ноги. Расслабить мышцы пальцев ног и покрутить с напряжением стопой каждой ноги в разные стороны.

### ***Комплекс 6***

Выполняется для снятия усталости.

1. Сесть в кресло, принять удобную позу, расслабиться, прикрыть глаза.

2. Мысленно осмотреть один за другим пальцы обеих рук, представляя их полностью расслабленными, затем так же осмотреть предплечья и плечи.

3. Мысленно осмотреть мышцы лица и шеи, пытаясь расслабить зажатые места.

4. Выполнить то же для ног туловища.

5. Представить себя там, где вам обычно бывает хорошо, например, в лесу, в горах, на берегу моря. Попытаться почувствовать запах травы, шелест листьев, звуки прибоя, услышать крики чаек.

6. Энергично потянуться, напрячь мышцы, встать.

### ***Комплекс 7***

Это упражнение, заимствованное у монахов Тибета, оказывают комплексное оздоровительное и тонизирующее влияние на организм. В первую неделю упражнения выполняются по 3 раза, во вторую – 5, в третью – 7 и т.д. до 21 повторения включительно. Обычно эффект наблюдается уже после 2-3 недель. Время выполнения – утром или вечером, за 1-2 часа до сна.

1. Стоя, руки вытянуть в стороны. Сохраняя положение рук, выполнить круговое вращение вокруг своей оси по часовой стрелке (если смотреть сверху).

2. Лежа на спине, с вытянутыми вдоль тела руками. Прижав ладони к полу, поднять голову, касаясь подбородком груди. После этого – поднять прямые ноги вверх под прямым углом к полу. Вернуться в исходное положение.

3. Стоя на коленях, кисти рук расположены на задней поверхности бёдер, под ягодицами. Отбрасывая голову назад и выпячивая грудную клетку, прогнуться назад, опираясь руками в бёдра. Вернуться в исходное состояние.

4. Сидя на полу, с прижатыми к груди подбородком и вытянутыми вперёд ногами. Ступни - на ширине плеч. Ладони – по бокам от ягодиц. Запрокинув голову как можно дальше назад, поднять туловище до горизонтального положения, опираясь на кисти и ступни. При этом голени и руки расположены вертикально. Вернуться в исходное положение.

5. Лежа, упор на руках прогнувшись. Тело опирается только на кисти и подушечки пальцев ног. Кисти и ступни на расстоянии немного шире плеч. Прижимая подбородок к груди, прогнуться в обратном направлении, при этом тело принимает положение острого угла вершиной вверх. Руки и ноги – прямые.

### ***Комплекс 8***

При выполнении значительно увеличивается энергопотенциал, восстанавливается эмоциональная уравновешенность.

1. Стоя, ноги шире плеч. Поднять руки, выпрямить, перенести вправо от себя и представить шар между ладонями. Левая рука сверху, правая снизу, диаметр шара – 0,5м.

2. На вдохе перевернуть шар, так чтобы правая и левая рука поменялись местами. На выдохе медленно переносим шар влево. На вдохе переворачиваем шар. На выдохе так же медленно переносим шар вправо.

3. Повторить 7-8 раз. Важна непрерывная концентрация внимания на шаре: сопровождаем его движение взглядом, стараемся почувствовать его ладонями.

### ***Комплекс 9***

Рекомендуется при общем утомлении.

Выполняется при достаточно развитых навыках в концентрации и визуализации. Суть – в расслаблении локальных мышечных групп и объемов, достигаемом сосредоточением внимания на них. Состоит из четырех блоков. Выполняется сидя, глаза прикрыты. Расслабляем по очереди:

– боковые части тела – боковые части головы, шейные мышцы, плечевые мышцы, мышцы лопаток, предплечья, кисти рук, пальцы рук. Заканчиваем сосредоточением внимания на средних пальцах рук (1мин);

– переднюю часть тела – лицо, грудные мышцы, мышцы живота, бедра колени, икроножные мышцы, мышцы стопы, пальцы ног (1мин.) В конце – сосредоточение на больших пальцах ног (1мин);

– заднюю часть тела: затылок, поверхность шеи, мышцы спины, пятки. Заканчиваем сосредоточением на области в средней части подошвы (2мин);

– итоговое расслабление – голова, шея, плечи, спина, руки и кисти, грудь, живот, бедра, икры, стопы.

### ***Комплекс 10***

Очень хорошо снимает усталость, восстанавливает работоспособность.

1. Лечь на спину, закрыть глаза, расслабиться. Мысленно проследить движение воздуха при вдохе и выдохе – 2мин.

2. Четко представить вертикальную плоскость, перпендикулярную оси тела и проходящую в районе лодыжек. Медленно «растворить» ступни и голеностопные суставы, лежащие за плоскостью. Передвинуть воображаемую плоскость до бедер. «Растворить» икры и колени. Последовательно переставляя вертикальную плоскость, дойти, таким образом, до подбородка. Убедиться, что тело «растаяло». Внутренним «лучиком» внимания пройтись по мышцам лба, щек, подбородка, расслабляя их.

3. После некоторой практики на этой стадии происходит погружение в состояние глубокой релаксации, из которого организм выходит через 15-20мин. Субъективно ощущая свежесть, бодрость, избыток сил. Медленно потянуться и 2-3 раза глубоко вдохнуть и резко выдохнуть.

### ***Комплекс 11***

Способствует повышению общего тонуса организма.

1. Потереть ладони друг о друга до ощущения тепла. Интенсивно растереть пальцы левой руки, поочередно зажимая их между указательным и средним пальцами правой. Повторить для другой руки.

2. Обхватив правой рукой запястье левой, энергично растереть его. Повторить для другой руки.

### ***Комплекс 12***

Быстро и эффективно восстанавливает эмоциональное равновесие.

1. Стоя, с закрытыми глазами. Представим на расстоянии 1м над головой источник исцеляющего золотистого света, маленькое солнышко. Ощущаем приятное тепло кожей головы. На вдохе мысленно опускаем поток света вниз. Постараться – на это потребуется несколько вдохов – довести поток до ступней. Чувствуем в них легкое тепло.

2. Непрерывно отслеживаем поток, последовательно наполняем золотистой энергией икры, бедра, таз, живот и грудь. Чувствуем, как тепло струится по рукам. Если поток «не поднимается», попробуйте представить контуры своего тела и медленно, снизу вверх, «закрасить» его золотистым цветом.

3. Представим себя стоящим в конусе искрящегося света, почувствуем его очищающее, нежное прикосновение к коже.

4. Упражнение можно усилить, представляя, что границы тела постепенно исчезают, и оно растворяется в свете.

Но этот вариант лучше выполнять сидя (во избежание потери равновесия).

### ***Комплекс 13***

Рекомендуется при малоподвижной работе.

1. Предварительно вырезать из цветной бумаги 15-20 кругов диаметром 20-25 см. Набор должен включать наряду с основными цветами спектра достаточное количество полутонов.

2. При ощущении легкого утомления следует выбрать круг, цвет которого наиболее комфортен в данный момент для занимающегося. Далее расслабить мышцы лица и блуждающим взглядом сканировать поверхность круга в течение 1,5-2 мин.

3. Если комплекс выполняется периодически, 3-4 раза на протяжении рабочего дня, то наблюдается значительно меньшее снижение работоспособности к его окончанию.

### ***Комплекс 14***

Выполняется при ощущении тяжести в голове, умственном утомлении.

1. Надавливая пальцами на кожу в районе макушки, обработать теменную область.

2. Поочередно надавливая, обработать точки над бровями.

3. Надавить тремя пальцами на виски, на заднюю поверхность шеи четырьмя пальцами и на затылок – большими или указательными пальцами.

### ***Гимнастика лица***

Воздействуя на мышцы лица, можно изменить настроение человека, улучшить состояние организма в целом. Систематическая тренировка мышц лица поможет усилить кровообращение, улучшить обмен веществ, поможет регулировать дыхание, улучшить психическое состояние, будет способствовать поддержанию молодости кожи. Приведем некоторые упражнения, входящие в комплекс гимнастики мимических мышц лица и шеи.

#### ***Упражнения для мышц лица***

1. Исходное положение (И.П.) стоя. Перед губами пускают пушинку и выпускаемой через напряженные губы струей воздуха меняют ее положение. Повторяют 5 - 12 раз.

2. И.П. Стоя. Большим и указательным пальцами руки оказывают сопротивление окологлазным мышцам. При закрывании глаз пальцы оказывают легкое сопротивление. Дыхание свободное. Повторяют 4 - 12 раз.

3. И.П. Стоя. Щеки втягивают между нижними и верхними зубами. Дыхание свободное. Повторяют 4 - 12 раз.

4. И.П. Стоя. Указательным и безымянным пальцами (средний палец касается углов рта) кожу оттягивают назад так, чтобы губы растянулись в узкую щель. Последовательно растягивают и сокращают мышцы губ. Повторяют 4 - 12 раз.

5. И.П. Стоя. Зубы легко касаются друг друга, и дыхание производят через рот. Делают усиленный выдох через губы, сложенные воронкой. Повторяют 4-12 раз.

6. И.П. Основная стойка (О.С.). Стоя, ноги на ширине плеч. Последовательно закусывают верхнюю, потом нижнюю губу. Повторяют 4 - 12 раз.

#### ***Упражнения для губ***

1. И.П. О.С. Делают глубокий вдох. Дыхание задерживают, надувая щеки. Затем воздух резко выпускают через рот, не издавая при этом звуков. Повторяют 4 - 12 раз.

2. И.П. Стоя или сидя. Губы резко оттягивают назад, обнажая зубы. Повторяют 4 - 12 раз.

3. И.П. Сидя на стуле. Верхнюю губу поднимают вверх так, чтобы обнажились верхние зубы. Повторяют 4 - 12 раз.

4. И.П. Сидя. Нижнюю губу оттягивают вниз так, чтобы обнажились нижние зубы. Упражнение повторяют 4 - 12 раз.

5. И.П. Стоя или сидя. Губы вытягивают так, чтобы они образовали «рыльце». Повторяют 4 - 12 раз.

### ***Упражнения для глаз***

1 И.П. Лежа на спине. Мышцы расслаблены. Делают глубокий вдох и медленный выдох, после чего взгляд переводят вверх и фиксируют в течение 5-12 секунд. Затем в течение нескольких секунд взгляд переводят в пространство перед собой, дыхание свободно. На выдохе взгляд фиксируют на кончике носа в течение 4 - 12 секунд.

2. И.П. Сидя «по-турецки» или на стуле. Вначале взгляд направлен вперед, затем, после глубокого вдоха взгляд перемещают максимально влево, после чего возвращают глаза в и. п. и производят выдох, затем упражнение выполняют с переводом взгляда вправо. Повторяют 4 - 12 раз.

3. И.П. Сидя на стуле или стоя. Голова неподвижна, глаза производят круговые движения — вверх, вправо, вниз, влево. Повторяют 4 - 12 раз.

4. И.П. Перед глазами на расстоянии 2 м устанавливают какой-либо предмет. В течение 3-8 секунд взгляд фиксируют на этом предмете. После этого глаза закрывают и в течение 3-8 секунд и продолжают мысленно наблюдать за этим предметом. Повторяют 3 - 6 раз.

И.П. Глаза закрыты и прикрыты ладонями.

Дыхание замедленно и равномерно, В течение этих пауз (5-10 секунд) размышляют о чем-нибудь приятном.

Через 30-60 секунд глаза открывают. Повторяют 2 - 3 раза.

### ***Упражнения для шеи***

1.И.П. Стоя. Подбородок поднят вверх, шея вытянута. Делают движения нижней челюстью снизу вверх, напоминая попытку надкусить яблоко, висящее на ветке. Повторяют 4-12 раз.

2. И.П. В зубы берут карандаш и в воздухе выписывают им цифры 1, 3, 7, 8, 10 или свое имя. Каждое число повторяют 2-16 раз.

3. И.П. Сидя или стоя. Подбородок высоко поднят. Двумя пальцами или ладонью одной руки подбородок подпирают снизу и оказывают легкое сопротивление при его вращении. Повторяют 4-12 раз.

4. И.П. Сидя или стоя. Подбородок касается груди, руки со сплетенными пальцами находятся на затылке, оказывая легкое сопротивление при движении подбородка вверх и разгибании шеи. Повторяют 4-12 раз.

И.П. Стоя, ноги раздвинуты. Голова наклонена влево, ладонь правой руки находится на височной области справа, оказывая сопротивление при наклоне головы вправо до касания ухом правого плеча, затем упражнение выполняют с левой рукой. Повторяют 4-12 раз.

5. И.П. Лежа на спине. Под голову подкладывают подушку, сложенную вдвое. Голову прижимают к подушке макушкой и удерживают в таком положении 4-12 секунд, повторяют 4-12 раз.

6. И.П. Лежа на животе с поднятой головой. Шею вытягивают, голову перемещают вперед и вверх. Повторяют 4-12 раз.

7. И.П. Лежа на спине. Голова опущена через край кушетки. Затем поднимают вверх, плечи от кушетки не отрывают. Повторяют 5-10 раз.

8.И.П. Последовательно касаться подбородком левого и правого плеча, не поднимая головы вверх. Повторяют 4-12 раз.

9. И.П. Левая рука располагается на левой щеке, голова повернута вправо. При повороте головы влево рука оказывает сопротивление. Повторяют 3-5 раз, после чего руку меняют.

*Для профилактики шейного остеохондроза* можно выполнять наклоны головы к правому и медленно к левому плечу по 3 раза. Повороты головы влево, вправо по 3 раза. Голову наклоняем вперед, назад 3 раза. Постепенно количество можно увеличивать. Можно довести до восьми и более раз. Упражнение хорошо снимает мышечную усталость, улучшает зрение, предупреждает невроты.

Все перечисленные упражнения необходимо повторять ежедневно. Выполняя гимнастику для лица, вы не должны ощущать усталость. Дыхание не должно быть учащенным. Длительность занятий изменяется в зависимости от общего состояния организма.