

Упражнения для саморегуляции и снятия напряжения

Саморегуляция — свойство человека противостоять внешним воздействиям, управлять собой, сохранять внутреннюю стабильность на определённом, относительно постоянном уровне.

Методы психологической саморегуляции применяются для самостоятельного управления человеком своим психическим состоянием с помощью психологических и нервно-мышечных упражнений.

Упражнение 1

Исходное положение: стоя, руки опущены. Поднимите правое плечо, дотроньтесь плечом до мочки уха. Голову наклонять нельзя. Зафиксируйте положение. Опустите плечо, просто бросьте его вниз. То же самое повторите с левым плечом. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не появится ощущение тяжести в плечах.

Упражнение 2

Исходное положение: стоя. Поднимите руки перед собой. Сожмите обе ладони в кулаки — как можно сильнее. Напрягите руки, вытянув их вперед как можно дальше. Резко сбросьте напряжение, разжав кулаки и уронив руки. В пальцах должны появиться теплота и покалывание.

Упражнение 3

Исходное положение: сидя. Спина прямая. Поднимите ноги перед собой, так, чтобы они были параллельны полу. Держите до тех пор, пока хватает сил. Затем сбросьте напряжение, уронив ноги на пол. Это упражнение позволяет снять мышечное напряжение в бедрах.

Упражнение 4

Исходное положение: сидя. Спина прямая, стопы ровно стоят на полу (ноги должны быть босыми). Представьте себе, что у вас под ногами — не пол, а мягкая и рыхлая земля. Ваша задача — зарыться в эту землю ступнями. «Зарывайтесь» как можно глубже. Работают только ноги, живот, спина, плечи, руки — все расслаблено. Как только устанете — прекратите упражнение, расслабьте ноги.

Упражнение 5

Исходное положение: сидя. Стопы ровно стоят на полу (это упражнение лучше выполнять босиком). Поднимите вверх пятки — только пятки, передняя часть стопы остается на полу. Почувствуйте, как напряглись икры. Держите это напряжение как можно дольше, затем сбросьте его, поставив пятки на пол. Теперь поднимите носки; пятки остаются на полу. Напряглась вся ступня и

передняя мышца ног. Подержите напряжение некоторое время, затем сбросьте его.

Упражнение 6

Исходное положение: стоя. Стопы чуть вывернуты носками внутрь, расстояние между ними — 45-50 см. Согните колени, поставьте кулаки на поясницу и как можно сильнее прогнитесь назад. В этом состоянии постарайтесь максимально расслабиться. Посчитайте вдохи и выдохи (дыхание брюшное). Стойте так, пока не появится дрожь в ногах. Вернитесь в исходное положение, расслабьтесь.

Упражнение 7

Исходное положение: стоя. Стопы повернуты внутрь, расстояние между ногами — 25-30 см. Наклонитесь вперед и коснитесь руками пола, но только коснитесь — опираться на руки нельзя. Встаньте на цыпочки. Удерживайте это положение до тех пор, пока ноги не начнут дрожать. Медленно поднимитесь, вернитесь в исходное положение, расслабьтесь.

Упражнение 8

Исходное положение: лежа на спине. Согните ноги в коленях и чуть расставьте их. Обхватите руками лодыжки и подтяните себя к ним. Прогните спину. Вы должны касаться пола только макушкой головы, плечами и стопами. Сохраняйте это положение до тех пор, пока не почувствуете дрожь в тазобедренной области. Вернитесь в исходное положение, расслабьтесь.

Упражнение 9

Из положения стоя наклонитесь назад, прогнувшись, и обопритесь руками на стоящий позади стол. Колени разведите. Удерживайте позу в течение 2-3 минут. Это упражнение снимает мышечные зажимы в паховой области.

Упражнение 10

Для этого упражнения вам понадобится спортивный мат. Можно использовать несколько одеял, положенных друг на друга. Встаньте перед матом, закройте глаза. Представьте себе, что у вас внезапно исчезли все кости. Тело обмякло и свалилось на пол. После падения перевернитесь на спину и полежите так несколько минут.

Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом

Упражнение 11 «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 12 «Передышка».

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание.

Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. В течение 3 минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза.

Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

Упражнение 13 «Успокаивающее дыхание».

Исходное положение – сидя, лежа. Медленно выполните глубокий вдох через нос, на пике вдоха – задержите дыхание, затем сделайте медленный выдох через нос. Затем снова вдох, задержка дыхания, выдох – длиннее на 1-2 секунды. Во время выполнения упражнения с каждым разом увеличивается фаза выдоха.

Затрата большего количества времени на выдох создает мягкий, успокаивающий эффект. Ниже представлена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначается условная продолжительность вдоха, второй – выдоха. В скобки заключены

продолжительность паузы – задержки дыхания: 4-4 (2); 4-5 (2); 4-6 (2); 4-7 (2); 4-8 (2); 4-8 (2); 5-8 (2); 6-8 (3); 7-8 (3); 8-8 (4); 7-8 (3); 6-7(3); 5-6 (2); 4-5 (2).

Выполнение упражнения регулируется счетом (вслух или про себя).