

## *Антистрессовый кинезиологический комплекс упражнений для воспитателей, родителей и детей*

Учитывая, что стресс – это психофизиологическое состояние, сопровождающееся нарушением межполушарного взаимодействия и нейрогуморальной регуляции, элиминировать (исключить, удалить) его последствия возможно при помощи комплекса кинезиологических упражнений.

Выполняются они ежедневно в течение шести-восьми недель по 15-20 минут в день. Иногда для экстренной помощи при стрессе достаточно одного упражнения, например, лобно-затылочной коррекции, или дыхательного упражнения Эверли, или постукивания.

**1. Лобно-затылочная (фронтально-акцепитальная) коррекция.** Цель – активизация стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга, визуализация позитивной ситуации. Сидя, одна ладонь – на затылке, другую положите на лоб. Закрыть глаза и подумать о любой негативной ситуации. Сделать глубокий вдох-паузу-выдох-паузу. Мысленно представить себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте. Обдумать и осознать то, как можно было бы данную проблему разрешить. После появления синхронной «пульсации» между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается глубоким вдохом-паузой-выдохом-паузой. Упражнение выполнять от 30 секунд до 10 минут – до возникновения синхронной пульсации в ладонях.

**2. Дыхательное упражнение Эверли (Everly G.S.).** Цель – активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга, снятие мышечного напряжения, ликвидация ощущения тревоги, снижение частоты сердечных сокращений. Регулярное систематическое (одна-две недели) выполнение упражнения сформирует своего рода антистрессовую установку. Последующие стрессовые ситуации будут переживаться более спокойно и менее разрушительно. Закрыть глаза, положить левую руку на пупок, правую руку – сверху, так, как удобно. Вообразить внутри себя надувной резиновый шарик (визуализация). На вдохе представлять, как воздух входит через нос, идет вниз и надувает шарик. По мере заполнения шарика воздухом руки будут подниматься вверх. Надувание шарика в области живота должно переходить в среднюю и верхнюю части грудной клетки. Продолжительность вдоха должна составлять 2 секунды. (По мере совершенствования навыка продолжительность можно увеличить до 3 секунд.) Задержать дыхание (не более 2 секунд). Повторять про себя фразу «Мое тело спокойно». Медленно начать выдох. Продолжать повторять про себя фразу: «Мое тело спокойно». Продолжительность выдоха должна длиться не менее 3-4 секунд. Повторить это четырехфазовое упражнение не более трех-пяти раз. При головокружении необходимо прекратить упражнение, а в следующий раз сократить продолжительность вдоха, паузы и выдоха. Упражнение можно выполнять как утром, так и днем и вечером, а также в стрессовой ситуации.

**3. Постукивание.** Цель – энергетизация мозга, активизация нейрогуморальной регуляции. Сделайте массаж в области вилочковой железы (на груди) в форме легкого постукивания (10-20 раз) круговыми движениями слева направо.

**4. Дыхательное упражнение.** Цель – активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга. Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Сделать выдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие, сделать вдох. Упражнение повторить пять раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение также помогает точно запомнить важную и сложную информацию.

**5. Маятник.** Цель – снятие рефлекса периферического зрения, ритмирование правого полушария, активизация стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия, энергетизация мозга. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Необходимо

отрабатывать движения глазами по четырем основным направлениям (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха сделайте движение глазами, затем удерживайте глаза в крайнем латеральном (боковом) положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение обязательно сопровождайте пассивным выдохом. Упражнение выполняйте с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо – вдох, пауза, глаза и язык влево – вдох, пауза, в исходное положение – выдох, пауза и т.д.).

**6. Растяжка ахиллова сухожилия.** Цель – снятие рефлекса защиты ахиллова сухожилия.

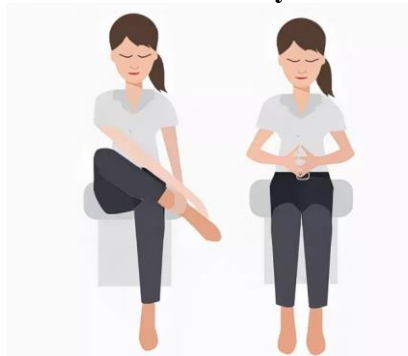


*Первый вариант.* Легко ущипнуть одноименными руками оба ахиллова сухожилия (над пяткой), затем подколенные сухожилия. Мягко погладить их несколько раз, «отбрасывая» в стороны и наружу.

*Второй вариант.* Стоя, держаться руками за спинку стула. Одна нога впереди корпуса тела, другая сзади. Делать выпады на колено ноги, выставленной вперед. Нога, расположенная сзади, должна быть прямой. Корпус держать прямо. Повторить то же для другой ноги.

*Третий вариант.* В позиции сидя положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряженные места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. Повторите то же для другой ноги.

**7. Поза Уэйна Кука.** Сядьте на стул с прямой спиной. Время выполнения – 2 минуты.



- Положите правую стопу на левое колено. Обхватите левой рукой голеностоп правой ноги, а правой рукой – подушечки пальцев на правой стопе.
- Чуть притяните согнутую ногу к себе до ощущения растяжки. Закройте глаза и прижмите язык к верхнему нёбу.
- Медленно и глубоко подышите (6 с, 3-5 циклов).
- Выполните другой ногой.
- Поставьте обе стопы на пол (не перекрещивая ноги). Сложите кончики пальцев рук вместе «домиком». Закройте глаза, язык к нёбу, подышите.

Для продвинутых: можно поднять сложенные домиком руки и поместить большие пальцы так, чтобы они скользили по лбу в противоположные стороны. После этого вернуть руки на уровень груди/солнечного сплетения и подышать.

**8. Методика стирания стрессовой информации из памяти (визуализация).** Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист, карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это могут быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т.д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги созданную негативную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока картинка с листа не исчезнет. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова «возьмите» ластик и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

Результат антистрессовых упражнений: восстанавливается межполушарное взаимодействие, активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и – постепенно – психофизиологический выход из нее.