

# Кинезиологический комплекс упражнений, направленных на снятие стресса

## Консультация психолога

Упражнения следует выполнять под спокойную музыку.

### 1. Лобно-затылочная коррекция.

Одну ладонь положите на затылок, другую — на лоб. Закройте глаза и подумайте о любой негативной ситуации. Сделайте глубокий вдох-выдох. Мысленно представьте себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте, обдумайте и осознайте то, как можно было бы данную проблему разрешить. После появления своеобразной «пульсации» между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается глубоким вдохом-выдохом. Упражнение выполняется от 30 с до 10 мин.

### 2. Касание лба.

Дотроньтесь пальцами обеих рук до обоих выступов лобной кости над бровями. Закройте глаза и надавливайте на эти точки так долго, пока не почувствуете учащение пульса. После этого сделайте глазами круговые вращательные движения. Это упражнение рекомендуется делать несколько раз в течение дня.

При эмоциональных нагрузках постукивайте пальцем по центрам бровей. Это упражнение расслабляет и снимает тревогу.

### 3. Массаж ушей.

Массируйте мочки ушей большими и указательными пальцами рук, пока не почувствуете легкое потепление ушных раковин. Лучше всего расположить большой палец с тыльной стороны мочки, указательный — спереди уха. Вслед за массажем слегка оттягивайте мочку уха назад, пока не почувствуете натяжение тканей.

### 4. Постукивание.

Сделайте массаж в области вилочковой железы в форме легкого постукивания 10—20 раз круговыми движениями слева направо.

### 5. Энергетизатор.

Это упражнение расслабляет мышцы корпуса тела. В результате повышается уровень кислорода в крови, расслабляются мышцы шеи и плеч, усиливается приток спинномозговой жидкости в центральной нервной системе. Упражнение помогает пробудить весь организм, особенно после утомительной работы за столом.

Чтобы выполнить это упражнение, положите руки на стол перед собой. Наклоните подбородок к груди. Ощутите растяжение мышц спины и расслабление плеч. С глубоким вдохом запрокиньте голову назад, прогните спину и раскройте грудную клетку. Затем сделайте выдох, снова расслабьте спину и опустите подбородок к груди.

Если выполнять это упражнение 5-10 минут, то оно стимулирует и повышает концентрацию внимания. Тело совершает движение, которое активизирует вестибулярный аппарат, "пробуждает мозг", расслабляет плечевой пояс. А это улучшает слух и увеличивает циркуляцию кислорода, облегчая тем самым функционирование нервной системы. После него человек чувствует себя активными, полными энергии.

### 6. Энергетические зевки.

Для выполнения энергетического зевка массируйте мышцы вокруг зоны челюстно-височного сустава. Этот сустав находится прямо перед ушным отверстием и является

суставом, соединяющим верхнюю и нижнюю челюсти. Через этот сустав проходят стволы пяти основных черепных нервов, которые собирают сенсорную информацию от всего лица, глазных мышц, языка и рта, активизируют все мышцы лица, глаз и рта при жевании и воспроизведении звуков.

Когда мы находимся в состоянии стресса, наша челюсть часто сжимается, и передача импульсов через эту область снижается. Энергетические зевки расслабляют все лицо, и тогда поступление сенсорной информации происходит более эффективно.

Если у детей возникают проблемы с чтением, возможной причиной этого является то, что их глаза работают не согласованно. Из-за стресса дети также могут плохо слышать. Напряжение в челюстно-височном суставе может мешать им разговаривать, что также отражается на мышлении. Энергетические зевки оказывают позитивное действие. Благодаря расслаблению мышц и облегчению функционирования нервов челюстно-височного сустава, улучшаются все связанные с ними функции глаз, лицевых мышц и рта.

Для снятия стресса иногда достаточно лобно-затылочной коррекции.

### **Упражнения для снятия эмоционального напряжения**

Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Повторите упражнение 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.

Сделайте двумя грецкими орехами круговые движения в каждой ладони. Упражнение так же развивает тонкую моторику рук.

Слегка помассируйте кончик мизинца.

Медуза. Сидя на стуле, совершайте плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

### **Кинезиологический комплекс упражнений, направленных на снятие мышечного напряжения**

Каждый раз, испытывая нервное напряжение, стресс, страх, даже самое простое эмоциональное переживание в нашем организме происходит спазм мышц. Со временем количество таких спазмов, зажимов накапливается и создает так называемое нервно - мышечное напряжение.

В дальнейшем это может привести к самым разнообразным заболеваниям:

неврозам,  
бессоннице,  
хронической усталости,  
головным болям .

Если вечером невозможно уснуть, а утром при пробуждении чувствуется усталость, то это первые признаки мышечных зажимов. Как правило, такие симптомы проявляются при мышечном напряжении в шее.

Чередование последовательного напряжения и расслабления основных мышц является хорошей профилактикой для организма. Научившись легко работать со своими мышцами, вы сможете самостоятельно снимать мышечное напряжение и, следовательно, достигать полного расслабления.

Уменьшая мышечное напряжение, вы автоматически будете снижать уровень тревоги и стресса.

Остановимся на кинезиологических упражнениях, которые помогут справиться в экстренных ситуациях с мышечным напряжением.

### 1. Упражнение «Извозчик»

Сядьте в удобное кресло. Если есть подлокотники, положите руки на них, если подлокотников нет, то положите руки на колени, чтобы локти были слегка округлены. Ноги прямые не перекрещенные и немного расставлены. Слегка наклонитесь вперед, как извозчик в карете. Голова опущена к груди, глаза закрыты. Постарайтесь расслабиться настолько это возможно для вашего состояния на данный момент. Посидите так 1-2 минуты.

Сидя в такой позе, вы можете почувствовать, где у вас больше всего болит. Обычно в первую очередь ощущается тяжесть в голове и тянет от лопаток к затылку. Если у вас появится желание покрутить головой вправо и влево. Сделайте это очень медленно, пока не почувствуете, что достаточно.

Находясь в таком расслабленном состоянии вам необходимо 1-2 минуты, после чего откройте глаза, глубоко вдохните, слегка прогнитесь назад и приступите к выполнению следующего упражнения на дыхание.

### 2. Упражнение на дыхание

Займите позу как в первом упражнении. Закройте глаза. Сосредоточьте свое внимание на вдохе и выдохе. Почувствуйте, как воздух проникает вместе с вашим вдохом и продвигается через нос в легкие. Почувствуйте, как ваш живот расширяется при вдохе и опускается при выдохе.

Медленно вдыхайте и выдыхайте. Выполняйте упражнение от 30 секунд до 1 минуты. Удерживайте свое внимание на заполнении воздухом вашего тела и выдохом.

### 3. Упражнение для мышц ног

- Сейчас ваши стопы стоят на полу. Приподнимите пятки как можно выше, оставляя носки на полу. Это будет максимальная точка напряжения.

Начните поднимать и опускать пятки, максимально почувствовав напряжения в икроножных мышцах. При расслаблении вы почувствуете тепло, возможно легкое покалывание. Выполните это упражнение, не спеша 5-10 раз.

- Следующее упражнение делаем в точности наоборот. Теперь пятки стоят на полу, а носки поднимите вверх на себя как можно выше. Почувствуйте максимальное напряжение и расслабьтесь, опуская носки на пол.

Выполните столько повторов, сколько вы делали, поднимая пятки.

- Третье упражнение для ног. Вытянутые ноги с натянутыми носками поднять от пола на максимально возможную высоту. Удерживать их столько, сколько хватит сил. Затем очень медленно опустить. Почувствуется расслабление. Ноги нельзя бросать! Надо опускать их медленно.

Выполните это упражнение 5-7 раз.

#### 4. Упражнение для рук

Первое и второе упражнение для рук выполняется одинаково с одной разницей. В первом упражнении вы сжимаете кулаки как можно крепче, а во втором случае вы наоборот широко раскрываете кисти, вытягивая пальцы.

Сожмите кулаки как можно крепче и напрягите мышцы рук по максимуму. Разожмите кулаки и расслабьтесь. Сделайте 5 раз.

Напрягите максимально руки, раскрыв кисти, вытянув пальцы. Хорошо прочувствуйте напряжение в руках. Расслабьтесь. Сделайте 5 повторов.

Выполняя упражнения для рук, вы можете почувствовать теплоту, покалывание, легкую боль в пальцах.

#### 5. Упражнение для плеч

Сядьте ровно. Поднимите плечи как можно выше к мочкам ушей. Расслабьтесь. Сделайте 2 повтора и обязательно 10-15 секунд пауза. Опять 2 повтора и 10-15 секунд пауза. Выполните 5 таких подходов по 2 раза с паузами.

Выполняя это упражнение, будьте осторожны. Наблюдайте за своими ощущениями. Если есть какой-то дискомфорт, выполните 2 раза и увеличивайте с каждым днем по 1 повтору.

Выполняйте упражнение очень медленно, без резких движений.

Если после выполнения этого упражнения вы почувствуете тяжесть в голове, то обхватите голову руками и круговыми движениями помассируйте её.

#### 6. Упражнение для лица

- Самая приятная часть комплекса. Улыбнитесь как можно шире. Сделайте улыбку до ушей. Расслабьтесь. Сделайте 2 повтора и пауза 5-10 секунд. Такие повторы по 2 улыбки сделайте 5-7 раз.

- Второе упражнение. Сожмите губы, как будто пытаетесь кого-то поцеловать. Напрягите максимально губы и расслабьтесь. Сделайте столько же повторов, как и с улыбкой.

- Третье упражнение для глаз. Зажмурьте глаза как можно крепче и откройте глаза. Расслабьтесь. Количество повторов и техника выполнения, как и в упражнении с улыбкой.

- Четвертое упражнение. Поднимите брови до максимума и опустите. Сделайте 10 раз.

- Потрите ладони рук друг о друга. Положите руки на лицо. Проведите руками по лицу, как будто вы умываетесь. Выполните 5 раз.

Завершаем комплекс дыханием.

Как можно глубоко вдохните. Глубоко, глубоко. Задержите дыхание на 2 секунды и выдохните так чтобы расслабиться. Сделайте 10 секунд паузу и повторите глубокий вдох.

Сделайте 5 глубоких вдохов.

Хочется, чтобы полученная информация была для Вас интересна и полезна.

Желаю здоровья Вам и вашим детям.

Спасибо за внимание.