

Комплекс упражнений для снижения стресса перед сдачей ЕГЭ

Основные положения, на которых основан этот комплекс упражнений:

1. Стресс проявляется как психологически (беспокойство, тревога), так и физиологически (мышцы напрягаются, так как организм готовится взаимодействовать с возможной угрозой).
2. Чрезмерный уровень стресса влияет на работоспособность, т.к. уровень тревоги слишком высок и тело человека слишком напряжено, для того, чтобы он мог действовать наиболее эффективно.
3. Если снизится телесное напряжение, то снизится и психологический стресс. Один из эффективных способов решения этой задачи – еще больше увеличить нагрузку на мышцы, что приведет к последующему расслаблению. Именно на этом принципе и основаны предлагаемые ниже упражнения Александра Лоуэна.

Основные принципы выполнения упражнений Александра Лоуэна:

1. Все упражнения выполняются медленно и плавно.
2. Ваше дыхание должно быть медленным, вдыхать надо через нос, а выдыхать - через рот.
3. Некоторые упражнения будут особенно эффективны, если их выполнять со звуком, поскольку он поможет вам быстрее расслабиться. Если в описании упражнения не указано иного, выберите любую гласную и громко пойте ее во время выполнения такого упражнения. Эти упражнения отмечены значком  после их названия.
4. В части упражнений (они отмечены значком $\geq \leq$) в ваших мышцах должна возникать вибрация, которая означает, что вы выполняете упражнение правильно и идет активный процесс расслабления. Если вы ее не чувствуете, то это может быть связано с тем, что ваши мышцы еще недостаточно напряжены, либо наоборот – напряжены слишком сильно. Поэкспериментируйте с напряжением в мышцах, медленно уменьшая, либо увеличивая его – возможно, это поможет вызвать вибрацию.
5. Выполнение комплекса можно проводить как ежедневно для профилактики, так и в ситуации, когда вам нужно снять излишнее напряжение. Для снятия волнения перед важным экзаменом рекомендуется проводить усиленные тренировки, увеличивая время выполнения каждого упражнения. Еще один возможный вариант таких занятий: несколько раз выполнить поочередно «Арку» и «Основное заземление» по 2-3 минуты каждое.

Упражнения Александра Лоуэна

Основное заземление $\geq \leq$



Расставьте стопы на расстояние около 25 сантиметров, слегка разверните мыски вовнутрь. Наклонитесь вперед и коснитесь пола пальцами обеих рук, колени слегка присогните. Весь вес тела должен приходиться на стопы. Расслабьте шею. Дышите ртом.

"Радость жизни"



Примите базовую позицию. Вытяните руки вперед, поднимите вверх, а затем, разводя их в стороны, медленно опустите. Простирайте руки медленно, координируя это движение с дыханием. Выдыхайте со звуком, когда руки вытянуты вперед, подняты вверх, разведены в стороны и опустились вниз.

"Освобождающее встряхивание"

Примите базовую позицию. Быстро сгибайте и выпрямляйте колени, совершая толчки, как будто будете подпрыгивать, но при этом не отрывайте стопы от земли. Эти движения должны сотрясать все тело и вызвать на выдохе звуки, похожие на лай собаки.

Покачивание на стопах

Примите базовую позицию. Слегка покачивайтесь вперед-назад на стопах. Отрывайте от пола носки, когда тело идет назад, пятки - когда вперед. Колени держите присогнутыми, таз свободно покачивается.

Удерживание веса тела на одной ноге ☞☞☞

Примите базовую позицию. Отпустите тазовое дно. Согните левое колено и медленно переместите вес тела так, чтобы он пришелся на левую стопу. Правая стопа не отрывается от пола. Сохраняйте эту позицию, пока не ощутите заметный дискомфорт. Затем повторите те же действия с левой ногой.

Глубокое сгибание коленей. Присед. ☞☞☞



Согните оба колена так, будто собираетесь начать бег с низкого старта или едете с горы, низко присев. Медленно оторвите обе пятки от пола, перенесите вес тела на переднюю часть стоп. Вытяните вперед руки и подайтесь вперед. Сохраняйте эту позицию около минуты, дышите глубоко.

Освобождающее встряхивание ног

Примите базовую позицию. Приподнимите над полом одну ногу и несколько раз резко встряхните лодыжкой, чтобы сбросить напряжение. Опорная нога присогнута в колене. Смените ногу и повторите все заново.

"Лягание" ногой

Примите базовую позицию. Вытяните вперед одну ногу, оторвав ее от пола. Лягните ей несколько раз, осуществляя пяткой резкий толчок вперед. Опорная нога присогнута в колене. Смените ногу и повторите все заново.

Круговые движения таза

Примите базовую позицию. Сместите вес на левую стопу и, надавливая ею на пол, перемещайте таз влево. Затем сместите вес так, чтобы он пришелся на передние части правой и левой стоп, а таз качните вперед. Затем совершите движение вправо и назад. При движении назад верните вес тела на передние части ног. Прodelайте его несколько раз. Следите, чтобы круговое движение было непрерывным.

Сгибание стоп – возвращение в приседание ☞☞☞



Примите позицию приседания, удерживаясь на стопах ног. Вытяните руки как можно дальше вперед, слегка прикасаясь кончиками пальцев пола. Слегка приподнимайте пятки, смещая весь вес тела на переднюю часть стоп. Оставайтесь в этом положении сколько сможете.

Покачивание двумя руками

Вытяните руки в стороны. Покачайте обеими руками в направлении вперед–вниз, удерживая их по бокам от туловища. Сопровождайте это движение свободным выдохом. Вдыхайте впри возвращении рук в исходное положение.

*
"Полет птицы"
Вытяните руки в стороны и двигайте ими вверх – вниз, как птица - крыльями.

Удары кулаками вниз ☞☞☞

Сожмите кулаки и подведите их как можно ближе к подмышкам. Ударьте кулаками вниз по обеим сторонам туловища, издавая при этом звук, напоминающий рычание.

Вытягивание шеи

Положите кисти на затылок, пальцы переплетите. Надавливайте руками вниз так, чтобы голова склонилась как можно ниже. Колени остаются присогнутыми, спина прямая. Дышите глубоко.

Массаж шеи

Из той же позиции большими пальцами рук разомните мышцы, прикрепляющие голову к шее.

"Арка" ☞☞☞



Расставьте стопы на расстояние около 50 сантиметров, слегка разверните мыски вовнутрь. Упритесь кулаками в поясницу. Не отрывая пяток от пола, согните оба колена, насколько можете. Прогнитесь назад. Следите за тем, чтобы вес оставался смещенным вперед и приходился на передние части стоп. Дышите глубоко. После выполнения «Арки» выполните компенсирующее упражнение – «Основное заземление (см. выше).