

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫРАБОТКУ НАВЫКОВ «МЫШЕЧНОГО КОНТРОЛЕРА»

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Физическое напряжение, произвольная зажатость мышц парализуют активную деятельность человека, его психическую жизнь, мешают творческому процессу.

В начале необходимо прежде всего ощутить, что **такое напряжение и освобождение мышц**. Для этого предлагается:

- Напрячь все мускулы и разделить число 3450 на 15.
- Тянуть стул из рук партнера и в то же время:
 - мысленно умножить число 17 на 120;
 - вспомнить строки знакомых стихов;
 - вспомнить последовательно все события сегодняшнего дня.
- Сесть поудобнее, ослабить напряжение и начать проверки лишних напряжений. Обратит внимание на то, что даже в этом спокойном положении можно наблюдать частичные напряжения в мышцах рук, ног и т. д. Чтобы точнее научиться определять зажимы, слегка напрячь кисти рук, плечи, ноги и т. д., а потом объяснить разницу в состоянии и ощущениях.
- Походить по комнате, определить излишнее напряжение и снять его. Проверить, не перешло ли напряжение, например, из кисти руки в локоть или шею, а из шеи в плечи и т. д.
- Прислониться к стене, облокотиться на стол, на подоконник и т. д. и опять найти лишнее напряжение.

Все эти упражнения надо варьировать до тех пор, пока не почувствуют ощущения хотя бы частичной мышечной свободы. Только неоднократными повторами этих упражнений можно добиться умения наблюдать и контролировать у себя зажим и свободу мышц - развить в себе «мышечного контролера».

Упражнение «Мышечная энергия»

- Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!
- Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно, а палец был напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный - напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.
- Напрягите левую ногу, как если бы Вы вдавливали каблуком гвоздь в пол. Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле. Почему напряглась и правая нога? А в спине нет излишков напряжения?
- Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы Вам положили на спину ящик с большим грузом. Проверьте напряжение в теле.

Упражнение «Сад»

Вы - в фруктовом саду. Рвите яблоки и груши, кладите в корзину. Ищите верное напряжение в руке.

Видите ли Вы внутренним зрением каждое яблоко, которое рвете? Нет двух одинаковых яблок, а значит, нет одинаковым напряжениям - для каждого яблока свое! Вот яблочко маленькое, кривобокое, его легко сорвать. А вот огромное, на толстом черешке, на него нужно больше усилий.

Упражнение «Гири»

Поднимите с пола двумя руками воображаемую гирю весом десять килограммов. Поставьте ее на стол. Одной рукой снимите ее со стола и поставьте на стул. Двумя руками поднимите стул вместе с гирей. Не уроните гирю! Опустите стул.

Возьмите с пола одной рукой воображаемую пятикилограммовую гирю, а другой - воображаемую гирю весом один килограмм. Поднимайте их одновременно вверх. Вниз! Не опуская гири на пол, поменяйте их в руках. Поднимите вверх. Наверху - поменяйте гири. Вниз!.. Вверх!..

Протяните вперед ладони. На одну поставьте мысленно пятисотграммовую гирю, на другую - стограммовую. Руки разводите в стороны и вперед, в стороны и вперед. Следите, чтобы руки шли по одному уровню, несмотря на разную нагрузку.

Поставим теперь на ладонь воображаемую гирю. Постараемся разбудить нашего мышечного контролера, пусть он следит, верно ли напряжены мышцы. Не напряжен ли бицепс так, будто на ладони десять килограммов, а не один? А шея почему напряглась? Наверное, потому, что контролер еще не проснулся, а бесконтрольный наш организм еще не ощутил, еще не поверил в воображаемую конкретную тяжесть и на всякий случай напрягает все что попало - и шею, и другую руку. И даже глаза в растерянности напрягутся. Долой все излишнее напряжение! Поможем проснуться контролеру, будем проверять реальное напряжение, чередуя воображаемые и реальные тяжести.

Упражнение «Чаши»

На этом столе стоят дорогие хрустальные чаши, полные до краев вишневым вареньем. Представляете их себе? Подходите к столу и берите по чаше. Осторожнее, не пролейте варенье. Сколько весит такая чаша? Килограмма три-четыре. Вспомните, как напряжены пальцы, если они держат такой груз. Проверьте. Поставьте чашу, возьмите этот настоящий графин с водой. Ощущаете вес? Прислушайтесь к пальцам - как они напряжены? Поставьте графин, берите воображаемую чашу... Еще Раз проверьте вес на графине.

Перенесите свои чаши через всю комнату и поставьте их на тот стол... Тише идите, осторожнее! Почему напряжено все тело? Найдите центр тяжести, снимите излишние напряжения.

Упражнение «Укажи вдаль»

Сядьте. Проверьте, нет ли излишнего напряжения. Тело легкое, свободное. Вы готовы встать, готовы к любому действию. Теперь вытяните и напрягите всю левую руку, от плеча до кончиков пальцев. Можете двинуть рукой? Значит, она недостаточно напряжена. Напрягите ее предельно. Теперь уберите как можно больше напряжения с плеча, но постарайтесь сохранить такое же сильное напряжение от локтя до кончиков пальцев. Есть? Убирайте напряжение в локтевой части, оставьте напряженной только кисть руки. Проверьте: плечо и локоть должны свободно двигаться. Теперь сделайте самое трудное - снимая излишки напряжения с кисти, сосредоточьте его только в последних суставах пальцев. Попробуйте оставить напряжение только в кончиках пальцев, в самых подушечках. Снимите все напряжение, кроме того, которое держит вашу руку вытянутой. Есть? Чувствуете напряженную точку в самом кончике указательного пальца? Протяните его вперед, укажите пальцем вдаль - вон голубь за окном, на крыше!.. Снимите все напряжение и опустите руку.

Упражнение «Сосулька»

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы - сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы шеи, плеч, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

Упражнение «Лимон»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно сжимать его до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь, запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Воздушный шар»

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы - большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног, и т.д. Запомните ощущение в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Бюджетное учреждение
профессионального образования
Ханты-Мансийского автономного округа-Югра
Междуреченский агропромышленный колледж

УПРАЖНЕНИЯ НА ОСОЗНАНИЕ, НАХОЖДЕНИЕ И СНЯТИЕ «МЫШЕЧНЫХ ЗАЖИМОВ»



Подготовила:

педагог-психолог

Ольга Александровна Богданова

пгт.Междуреченский, 2023