# Релаксационная гимнастика

Гимнастика расслабления (релаксации), метод физического воздействия на мышечный тонус с целью снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения. Широко применяется в различных видах спорта для снятия нервно-эмоционального перенапряжения спортсменов перед соревнованиями, в трудовой деятельности — для уменьшения усталости и профилактики некоторых болезней, для лечебных целей и др.

Истоки современных релаксационных гимнастических комплексов — это прежде всего йога, тай-цзи-чжуань, кунг-фу. Релаксационное состояние может быть достигнуто внушением, самовнушением, специальными физическими упражнениями, химиотерапевтическими средствами, но независимо от того, чем оно вызвано, всегда сопровождается снижением эмоциональной возбудимости и улучшением общего состояния.

Напряжение определённых групп мышц происходит в зависимости от характера эмоциональных реакций. При страхе наиболее напряжены мышцы артикуляции и затылка, при депрессии — дыхательная мускулатура. Самоанализ мышечного состояния позволяет выявить индивидуальные «мышечные спазмы» и целенаправленно проводить их расслабление, изменяя при этом эмоциональное состояние. Для выявления «мышечных спазмов» рекомендуется по возможности расслабиться и постараться наиболее ярко представить какую-либо значимую ситуацию, переключая своё внимание с одной мышечной группы на другую, в результате чего обнаружатся мышцы, первыми отреагировавшие на представление напряжением.

Особое внимание следует обращать на мышцы лица, которые часто называют «психической мускулатурой», так как почти все эмоциональные реакции отражаются в мимике человека. Во время релаксации можно мысленно задавать самому себе различные вопросы типа: «Расслаблены ли мышцы лба, век, щёк, губ, рта, шеи, затылка, рук, ног, туловища, живота?», «Сжаты или нет зубы?» и другие. Переход от напряжения мышц к релаксации и снова к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров, вегетативной нервной системы. Необходимо помнить, что релаксация — это навык, требующий постоянной, последовательной и постепенной тренировки, без спешки и лишнего форсирования.

Занимаясь релаксационными упражнениями, надо освободиться от стесняющей одежды, снять часы, очки, контактные линзы. Помещение должно быть проветрено, без яркого освещения и шума. Время для занятий может быть любое, поза выбирается удобная. Приемлемы позы аутогенной тренировки (сидя, стоя, лёжа). Сеанс релаксации заключается в напряжении каждой группы мышц в течение 5—7 секунд и последующего их расслабления и длится 15—20 минут. Каждое упражнение повторяется 2—3 раза в зависимости от самочувствия. Упражнения не должны вызывать болевых или других неприятных ощущений. Дышать нужно спокойно, без напряжения, через нос. Обычно вдох делается во время напряжения, затем пауза — задержка дыхания, равная половине длительного вдоха, и выдох (на расслаблении).

ptichПриступая к упражнениям, необходимо сначала установить ровное и спокойное дыхание, закрыть глаза.  
Между упражнениями следует соблюдать паузу, равную 30—60 секундам, во время которой также необходим отдых и спокойное дыхание.

**Упражнения, выполняемые лёжа на спине.**   
1. Руки вытянуты вдоль туловища, ими с напряжением давят вниз. Вначале одной рукой, затем второй, потом двумя вместе.   
2. Поднять прямые руки вверх и напрячь их, после чего расслабить, опустив вниз и слегка согнув в локтевых суставах. Сначала одну, затем другую, потом обе руки вместе.   
3. Ноги вытянуты вперёд. Надавить вниз сначала одной, потом другой, затем двумя ногами вместе. После напряжения расслабить.   
4. Поднять прямые ноги вверх и напрячь их, затем спокойно опустить, расслабить. Сначала одну, потом другую, затем обе ноги вместе.   
5. Туловище поднять и напрячь, затем свободно опустить и расслабить, поворачивая голову то вправо, то влево.

**Упражнения, выполняемые стоя.**   
1. Туловище наклонить вперёд и напрячь, вернуться в исходное положение, расслабиться.   
2. Поднять прямые руки вверх и слегка прогнуться. Напрячь мышцы. Вернуться в исходное положение. Расслабиться.   
3. Помахать руками словно маятником, периодически меняя направление. «Вслушаться» в возникающие ощущения.

**Упражнения, выполняемые во время ходьбы.**   
1. Равномерно шагая, поднять руки вверх и, став на носки, напрячь их, затем опустить вниз и расслабиться, вернуться в исходное положение.   
2. Развести руки в стороны, напрячься, вернуться в исходное положение и расслабиться.   
3. Под нять плечи, согнув руки в локтевых суставах, напрячься, вернуться в исходное положение и расслабиться.

**Упражнения, выполняемые сидя.**   
1. Сделать глубокий вдох, задержать воздух и напрячь мышцы грудной клетки. Выдохнуть и расслабиться. Подышать спокойно 10—15 секунд и повторить.   
2. Сделать глубокий вдох, напрягая мышцы брюшной стенки, задержать дыхание и сильно напрячься, делая выдох, расслабиться.

alertЗадержки дыхания после вдоха повышают устойчивость организма к кислородной недостаточности, активизируют ферментные системы, улучшают кровоснабжение сердца и мозга.

3. Поставить обе ступни на пол, поднять пятки по возможности выше. Задержаться в таком положении на 5—7 секунд, опустить пятки на пол.   
4. Обе ступни на полу. Не отрывая пятки от пола, поднять как можно выше пальцы ног, задержаться в таком положении на 5—7 секунд, опустить ноги на пол.   
5. Вытянуть ноги перед собой, напрячь их (икры ног не напрягать), затем расслабить.   
6. Прогнуться и свести плечи, на прячь мышцы, расслабиться и слегка согнуться вперёд, сгорбиться.   
7. Поставить обе ступни на пол. Сильно надавить пятками на пол, напрячь мышцы бёдер, затем расслабиться.   
8. Сжать руки в кулаки и задержаться в таком положении возможно дольше, затем расслабиться.   
9. Широко растопырить пальцы рук, напрячь их, через 5—7 секунд расслабить.   
10. Поднять максимально вверх плечи и напрячь их, задержаться в таком состоянии как можно дольше, затем расслабиться.   
11. Поднять прямые руки вверх, напрячь их, затем свободно опустить, расслабив мышцы.   
12. Поднять прямые руки вперёд и напрячь их, затем расслабить, опустив вниз. Упражнения для рук и ног можно выполнять попеременно вначале одной, затем второй, а потом двумя вместе.

**Упражнения для расслабления мышц лица.**   
1. Поднимите максимально высоко брови. Напрягите мышцы лба, затем расслабьте их.   
2. Сомкните вместе брови, нахмурившись. Напрягитесь, затем расслабьтесь.   
3. Зажмурьте глаза, напрягите сильно веки, затем откройте глаза и расслабьтесь. Неприятных ощущений быть не должно.   
4. Сложите губы «трубочкой», как при свисте, или словно произносите звук «у», сожмите губы, максимально вытянув их вперёд, затем расслабьте мышцы вокруг рта.   
5. Прищурьте глаза, сожмите губы так, чтобы углы рта приподнялись, расслабьтесь.   
6. Напрягите мышцы губ, опустите углы рта, расслабьтесь.   
7. Широко улыбнитесь, «растянув рот до ушей», задержитесь в таком положении, расслабьтесь. Упражнения хорошо снимают мимические мышечные зажимы, что крайне важно для профилактики эмоциональных срывов.

Иногда полезно мысленно проанализировать состояние всех мышечных групп, представляя каждую в отдельности, вспоминая ощущения, возникавшие при выполнении вышеперечисленных упражнений. Начинать целесообразно со лба и заканчивать кончиками пальцев ног. После чего остаться в расслабленном состоянии на 2—3 минуты.

Релаксационную гимнастику можно проводить во время ходьбы, чередуя напряжение отдельных групп мышц при максимальном расслаблении других, не принимающих участия в движении. Например, напрячь правую ногу при расслабленной левой, а затем постепенно переносить напряжение с одной части тела на другую, можно сначала на левую ногу, затем на правую, потом снова на левую, на грудь, живот, лицо, шею. Во время этого упражнения подвигайте расслабленной конечностью при напряжённой другой, пошевелите расслабленными руками при напряжённой шее и т. д. Тренировку можно проводить перед зеркалом. Такой «игрой напряжений-расслаблений» можно легко научиться снимать «мышечные спазмы» во время и после стрессовых ситуаций.