

## *«Найти и обезвредить: помогаем друг другу снять последствия стресса»*

*(снятие стресса посредством телесно-ориентированной терапии и йоги на примере занятия)*

### Цели занятия:

- коррекция психо-соматического состояния, обусловленного воздействием стресса;
- формирование позитивного эмоционального отношения к себе.

### Задачи занятия:

- дать понятие стресса;
- представить комплекс упражнений, направленный на снятие последствий стресса.

**Стресс** - процесс внутренних изменений в системах организма в ответ на любое сильное или продолжительное воздействие окружающей среды. Стресс - это древнее приобретение эволюции: в состоянии стресса способны впадать все без исключения живые организмы: от одноклеточных растений и животных до млекопитающих.

В настоящее время в зависимости от стрессового фактора выделяют различные виды стресса, среди которых ярко выражены физиологический и психологический. Психологический стресс в свою очередь можно разделить на информационный и эмоциональный. Если человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности, когда человек пропускает через себя огромные массивы «мусорной» информации, когда ест и спит под сопровождение лучшего друга - телевизора, т.е., когда возникает информационная перегрузка, может развиться информационный стресс. Эмоциональный стресс возникает в ситуациях высоких эмоциональных нагрузок.

Как известно длительное нахождение в состоянии стресса оказывает негативное влияние на весь организм и влияет на все сферы жизнедеятельности человека. К примеру появляются **мышечные блоки**. Мы можем их не замечать, но постепенно мышечные блоки делают свое недоброе дело:

- Затрачивают большое количество энергии, а это значит, что усугубляется ее нехватка;
- Напряженные мышцы нарушают кровообращение, и в тех местах, где есть напряжения, ткани органов постоянно недополучают питательные вещества и кислород, а это значит, что реально ухудшается физическое самочувствие человека;
- Возникает стремление «экономить жизненные силы», а это значит, что заболевший, вместо того, чтобы пойти на массаж, посетить йога-класс, потанцевать или позаниматься своим хобби в свое удовольствие, скорее всего, сядет или даже ляжет у телевизора, применит алкоголь, табак, чем только осложнит свое состояние.

Устранение мышечных зажимов (блоков) возможно:

1. Через прямое воздействие на хронические мышечные блоки (массаж, мануальная терапия и пр.);

2. Через движение тела - могут помочь [танцы, упражнения на расслабление](#), йога, плавание, пилатес и т.д.;

3. Необходимым условием является умеренная физическая нагрузка и адекватное проявление эмоций.

Можно «попробовать на вкус» некое сочетание физических упражнений, адаптированных йогических поз и позитивных эмоций.

### ***Комплекс упражнений «Куклы и кукловоды: помогаем друг другу снять симптомы хронической усталости»***

Важное предупреждение:

1. в процессе выполнения комплекса упражнений предполагается, что к вам будут неоднократно прикасаться чужие руки. Если данный факт вызывает у вас беспокойство – этот комплекс, увы, не для вас;

2. несмотря на то, что все упражнения, входящие в комплекс, достаточно просты и действуют, в первую очередь, на энергетическом уровне, внимательно следите за своим самочувствием и при малейшем его ухудшении прекратите выполнение упражнения.

Начинаем комплекс с разминки – любые упражнения предполагают разогретые и «разбуженные» мышцы. *(включите музыку «Для раскрутки суставов»)*

1. *Пишем «носом» с максимальной амплитудой, не вызывающей неприятных ощущений, свое имя. Не допускаем головокружения.*

2. *Поднимаем и опускаем плечи; вращаем плечами вперед и назад;*

3. *Вращаем вперед и назад:*

- *кистями, сжатыми в кулак;*

- *руки в локтевых суставах;*

- *выпрямленными руками.*

4. *Соединить кисти рук спереди в замок и на глубоком вдохе поднять руки, задержать дыхание, опустить через стороны на выдохе, повторить;*

5. *Поднять руки перед собой на уровне груди и согнуть их в локтях, далее развести назад, смыкая во время вдоха лопатки, торс поворачивать в правую и левую сторону;*

6. *Наклоны: вперед, в правую и левую стороны с «рукой», а также прогибы назад.*

7. *Вращение ног в голеностопе и коленном суставе: попеременно отрывать каждую ногу от пола и писать свое имя;*

8. *Удерживая равновесие, подняться на носки обеих ног на вдохе, поднять руки вверх через стороны и опуститься на выдохе;*

9. *Спортивная ходьба на месте, высоко поднимая колени;*

10. *Ходьба по кругу на носочках, на пятках;*

11. *Легкий бег по кругу, обычный, приставными шагами, переход на шаг.*

12. *Восстановление дыхания.*

После разминки расположитесь полукругом на стульях или на ковре (полу).



1. Сядьте в позу кучера или в полулотос (удобная поза). Поза используется при выполнении дыхательных упражнений, концентрации внимания и медитации, заимствована из Хатха-йоги. Выполнение: согнуть левую ногу внутрь, прижать стопу к внутренней поверхности правого бедра, ближе к паху. Согнуть правую ногу и положить её параллельно левой. Колени широко раздвинуты и лежат на коврик.

1а. Руки в традиционном восточном жесте - мудре Знания: указательный палец легко касается кончика большого пальца, остальные три выпрямлены и разъединены.

1б. Мудра Жизни - Подушечки безымянного, большого пальцев и мизинца соединены, а остальные пальцы свободно выпрямлены.

1в. Мудра Земли - Позиция: Соединяем подушечками большой и безымянный палец (слегка нажимая). Остальные пальцы остаются свободно выпрямленными.

Закройте глаза. Сделайте вдох, задержите дыхание. Повторите 3 раза. А теперь подышите так, как вам подскажет ваше тело.

2. «Поза ребенка» - заимствована из Хатха-йоги. Исходное положение: сидя на пятках, с руками, свободно лежащими на бедрах. Медленно наклоняемся вперед, пытаясь головой коснуться пола. Руки отводим в стороны и назад вдоль тела, они остаются сзади на полу ладонями вверх, чуть согнутые в локтях. Можно опереться лбом в пол. Найдите наиболее удобное положение, дышите свободно. Асану надо держать около минуты. Если вам совсем неудобно, подложите руки под голову.

3. Наклон вперед сидя с широко разведенными ногами - заимствована из Хатха-йоги, облегченный вариант.

Разведите ноги на удобное для вас расстояние, спину выпрямите, стопы на себя. Поднимите руки через стороны над головой. Сделайте 3-4 полных цикла дыхания «вдох – задержка – выдох». Далее – опустите выпрямленные руки на пол перед собой и выполняйте наклон – «ползите» грудью вперед. Если вы чувствуете, что у вас твердая, негнущаяся спина, согните ноги в коленях и положите под них руки, сведенные в замок. Такое сжатие поможет облегчить сгибание поясницы, и при наклоне, вы не будете чувствовать напряжение в верхней части спины. Не забываем дышать!

4. Скручивания из положения лежа. Согните ноги под прямым углом. Стараясь не отрывать лопаток от пола плавно положите согнутые ноги вправо, задержитесь ненадолго, вернитесь в исходное положение. Потом проделайте тоже самое в левую сторону.

5. Раскачивание из положения сидя. Сядьте, обнимите колени руками, поверните голову на левую сторону и положите на колени, закройте глаза. Тихонько раскачивайтесь в стороны, ритм выбирайте сами.

6. «Арка» - упражнение телесно-ориентированной терапии, придуманное Александром Лоуэном. Встаньте, расставив ноги на ширину плеч и слегка повернув носки внутрь. Согните колени, не отрывая пятки от пола. Уприте кулаки в поясницу и прогнитесь назад. Дышите животом и удерживайте эту позу 5 минут. Обратите внимание на то, какие участки вашего тела напряжены, где появилась вибрация. Несмотря на то, что авторство Лоуэна признано, известно, что такое же

упражнение выполняют те, кто практикует Тайцзи или, в другой транскрипции, Тайчи, и называется оно Арка Тао.

7. «Заземление» - упражнение телесно-ориентированной терапии. Расставьте ноги на четверть метра, слегка поверните носки внутрь и согнитесь в пояснице вперед. Согните колени и коснитесь пальцами пола. Перенесите весь свой вес на пальцы ног. Глубоко дышите через рот. Медленно распрямите ноги, но не до конца. Глубоко дыша, удерживайте эту позу, пока ваши ноги не начнут дрожать. Прочувствуйте контакт с почвой под ногами. Распрямляйтесь очень медленно, позвонок за позвонком.

8. «Сиамские близнецы»: партнеры срослись спинами, руки у них переплетены в локтевых сгибах; они вместе садятся на пол и затем встают; партнеры «срослись» лбами, между которыми они зажимают лист бумаги, они должны постоянно передвигаться, а если уронят листок, застыть, когда он коснется пола, досчитать до 5, а потом двигаться дальше.

9. Сесть в удобную позу на полу без помощи рук.

10. «Пловец» - заимствование из Хатха-йоги, облегченный вариант: лягте лицом вниз, лоб положите на руки, лежащие перед лицом ладонями вниз, упритесь лбом в пол, руки и ноги максимально выпрямите. На вдохе приподнимите голову и сделайте движения руками и ногами, имитирующие движения пловца. На выдохе – расслабьтесь. Повторите «заплыв».

11. «Кобра» - подъем верхней части тела из положения лежа лицом вниз.

12. «Мост» - заимствование из Хатха-йоги, облегченный вариант: лягте на спину, руки вдоль тела, стопы подведите к тазу, ноги чуть шире таза, упираясь руками в пол поднимите таз вверх, для удобства можете поддерживать себя руками под поясницу.

13. «Кошечка» - традиционное упражнение, которое знакомо всем!

14. «Баланс» - исходное упражнение как у «Кошечки». На вдохе поднимаем левую руку и правую ногу, остаемся в позе несколько дыхательных циклов, потом меняем положение.

### **15. Ключевое упражнение - «Куклы и Кукловоды»**

Существует разница между, казалось бы, двумя почти одинаковыми процессами: когда Ваше тело совершает какое-либо движение - самостоятельно, по Вашей воле и когда то же самое движение Ваше тело совершает по воле другого человека – манипулятора, «Кукловода», когда ваше тело приводится в движение кем-то, а не Вами...

Временами наше буквально «просит» нас дать ему возможность быть тестом, пластилином в чужих руках. Это действие очень способствует релаксации. Для выполнения этого несложного, но очень эффективного упражнения требуется вновь разделиться на пары.

**Цель упражнения:** один партнёр помогает другому расслабиться.

**Длительность упражнения** – 5-6 минут, после чего партнеры меняются местами.

**Техника упражнения:**

*Предварительная настройка – индивидуальная фаза. Двое опускаются на пол. Один – ложится в удобную позу, второй садится рядом, также в удобную для себя позу. Оба пытаются расслабиться самостоятельно в течение двух минут.*

*Основная часть – парная фаза. Сидящий начинает медленно и осторожно сгибать, разгибать, поднимать и поворачивать все суставы лежащего:*

- Пальцы рук,
- Пальцы ног,
- Кисти,
- Стопы,
- Локти,
- Колени,
- Бёдра,
- Плечи,
- Шею (очень аккуратно),
- Таз (только с молчаливого согласия лежащего).

*Тот партнёр, **которого** расслабляют, может представить себя куклой на шарнирах, которой манипулирует Кукловод.*

*Тот, **кто** расслабляет, должен понять то главное - сложность этого упражнения заключается в том, что любым человеком можно манипулировать лишь до известной степени... Эта степень, за которую шагнуть не получается - наши границы, своего рода клетка, которая с одной стороны – защита, с другой стороны – тюрьма. И расширение границ – это путь к свободе. Но человек не позволяет другому человеку расширять его границы, а сам сделать этого не может.*

*Вот тут мы подобралась к самой сути: лежащий партнёр может молча указать на свои границы - став более скованным, неподвижным. Партнёру сидящему дано право, уважая чужие границы, найти путь к их подвижке, к их расширению путем медленных и аккуратных движений, доставляющих удовольствие. Получается такая беседа двух тел. Пробуем!*

**16.** Курс на тотальную и одновременную релаксацию - «Шавасана» - заимствование из Хатха-йоги. *Подготовительный этап. Лягте на пол, примите самую неудобную позу, какую сможете – добейтесь мышечного напряжения во всем теле, с силой зажмурьте глаза, сомкните челюсть, задержитесь ненадолго в этой позе. Основной этап. Ложитесь на спину, ноги чуть шире плеч, руки чуть в стороны ладонями вверх, голову слегка поверните в сторону, глаза закройте. Слушайте музыку и расслабляйтесь...*

