МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

МАРІУПОЛЬСКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,

СПОРТУ ТА ЗДОРОВ’Я ЛЮДИНИ

**ВПЛИВ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ НА СТАН М’ЯЗІВ**

**У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

 ***Методичні рекомендації***

Маріуполь - 2014

УДК 796.012.2 159.942 (076)

**Автор:** О.Я. Лисецька

**Рецензенти*: Вертель О.В.*,** кандидат

 наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров’я людини МДУ (м. Маріуполь)

***Варава Л.А.,*** кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки МДУ (м. Маріуполь)

Вплив негативних емоцій на стан м’язів в процесі фізичного виховання: методичні рекомендації/О.Я. Лисецька – Маріуполь: Видавничий центр МДУ, 2014. - 48с.

 У методичних рекомендаціях висвітлюються теоретичні та практичні засоби зняття фізичного напруження, яке обумовлено накопичуванням негативних емоцій, що в свою чергу відображається на стану м’язів людини. Методичні рекомендації можуть стати у нагоді студентам, науково-педагогічним працівникам ВНЗ – I – IV рівнів акредитації, викладачам-тренерам тощо.

Розглянуто на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та здоров’я людини (протокол №: 6 від « 15 » січня 2014 р.)

Розглянуто та рекомендовано до друку згідно рішення Вченої ради факультету (протокол № від « » 2014 р.)

Маріупольський державний університет

 О.Я. Лисецька

Зміст

ВСТУП……………………………………………………………………………3

Розділ 1. Гострий стрес в житті сучасної людини……………………………..6

Розділ 2. Негативні емоції і їх вплив на м'язову систему людини……………9

2.1. Характеристика негативних емоцій………………………………...12

Розділ 3. Проекція емоцій на тілі людини……………………………………..15

Розділ 4. Усвідомлення впливу негативних емоцій на

організм і методи зняття м'язових затискачів………………………………….23

4.1. Грай, усвідомлюючи!...........................................................................25

4.2. Як скинути напругу і разом з ним стрес……………………………28

4.3. Вправи на вироблення навичок «М'язового контролера»…………32

4.4. Кінезіологія – природна мудрість тіла……………………………...35

4.5. Опис психофізичних вправ………………………………………….36

4.6. Автономна кінезіологічна гімнастика………………………………42

Розділ 5. Рекомендації…………………………………………………………..45

Список літератури……………………………………………………………….47

**ВСТУП**

Результати різноманітних світових досліджень свідчать про те, що здоров'я людини безпосередньо пов'язане з його працездатністю і стомлюваністю. Від стану здоров'я багато в чому залежить успішність навчальної та виробничої діяльності студента. Очевидно, що має тенденцію до зростання втрати резервних можливостей, опірності організму людини до зовнішніх і внутрішніх, негативним факторам, а також наявність широкого переліку негативних діагнозів ведуть до істотного зниження ефективності навчання і подальшої професійної діяльності. У студентські роки така негативна тенденція небезпечна.

Зниження розумової працездатності спостерігається при психічних хворобах, органічних захворюваннях головного мозку, а також при прикордонних станах захворювань. Навіть при прикордонних нервово-психічних розладах продуктивність трудової діяльності спостерігається у 70 % людей.

Навчання у вищій школі вимагає від студентів значних інтелектуальних і нервово-професійних напруг, що доходять в період екзаменаційних сесій до меж можливого.

Найважливішим чинником забезпечення високої якості професійної підготовки випускників вузів є активна навчально-трудова та пізнавальна діяльність студентів. Ця діяльність являє собою складний процес в умовах об'єктивно існуючих протиріч, до яких відносяться:

1) протиріччя між великим обсягом навчальної та наукової інформації, і, дефіцитом часу на її освоєння;

2) між об'єктивно поточним поступовим, багаторічним процесом становлення соціальної зрілості майбутнього фахівця і бажанням якомога швидше самоствердитися і проявити себе;

3) Між прагненням до самостійності у відборі знань з урахуванням особистих інтересів і жорсткими рамками навчального плану та навчальних програм.

Ці протиріччя створюють високе нервово-емоційне напруження , яке негативно відбивається на здоров'ї і фізичному стані студентів, що сприяє виникненню м’язових затисків. Цей фактор дуже негативно впливає не тільки на процес навчання, а й на подальше життя.

Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості, виробленням стилю поведінки. Це час пошуку молодими людьми відповідей на різноманітні морально-етичні, естетичні, наукові, загальнокультурні, політичні та інші питання. Студентський вік є також заключним етапом поступального вікового розвитку психофізіологічних і рухових можливостей організму. Молоді люди в цей період володіють великими можливостями для напруженої навчальної праці .

Труднощі навчання у вузі пов'язані не тільки з необхідністю творчого засвоєння великого обсягу знань, виробленням потрібних для майбутньої професії умінь і навичок, їх практичним застосуванням. Ці труднощі явні. Але існують ще й приховані труднощі, які позначаються часом досить істотно на навчанні психоемоційному стані студентів.

До них відносяться цілий ряд обставин студентського життя, що здаються малозначними, коли вони взяті окремо, але в сукупності дають негативний ефект, який можна назвати нездатністю студентів до навчання у вузі. У числі причин такого явища наступні:

1) різко відрізняються від шкільних методи і організація навчання, що вимагають значного підвищення самостійності в оволодінні навчальним матеріалом;

2) відсутність добре налагоджених міжособистісних відносин, що характерно для всякого несформованого колективу;

3) ломка старого, сформованого за роки навчання життєвого стереотипу і формування нового «вузівського»;

4) супутні вступу у вуз нові турботи, які частіше виникають у студентів, що проживають в гуртожитку.

Особливо в скрутному становищі опиняються студенти молодших курсів. З одного боку вони повинні відразу включатися в напружену роботу, що вимагає застосування всіх сил і здібностей. З іншого - саме по собі подолання новизни умов навчальної роботи вимагає значної витрати сил організму. Включення студентів у нову систему життєдіяльності може супроводжуватися нервовим напруженням зайвої дратівливістю, млявістю, зниженням вольової активності, занепокоєнням і т.д.

На психофізичному стані студентів відображаються також суб'єктивні та об'єктивні фактори. До об'єктивних факторів належать вік, стать, стан здоров'я, величина навчального навантаження, характер і тривалість відпочинку та ін. Суб'єктивні чинники включають в себе мотивацію навчання, рівень знань, здатність адаптуватися до нових умов навчання у вузі, психофізичні можливості, нервово-психічну стійкість, особистісні якості (характер, темперамент, комунікабельність), працездатність, стомлюваність тощо.

Серйозним випробуванням організму є інформаційне перевантаження студентів, що виникає при вивченні численних навчальних дисциплін, науковий рівень та інформаційний обсяг, яких весь час зростає.

 Критичним і складним чинником перенапруги студентів є екзаменаційний період - один з варіантів стресовій ситуації, що протікає в більшості випадків в умовах дефіциту часу і характеризується підвищеної відповідальності з елементом напруженості. Негативний вплив на організм посилюється при сумарно вплив декількох факторів ризику, коли вони впливають одночасно і приймають хронічний характер.

**Розділ 1. Гострий стрес в житті сучасної людини**

За мільйони років еволюції склалося так, що на сильну емоційну реакцію людина відповідала активним фізичною дією. Адже якщо врахувати, що стародавня людина жив у повному небезпек світі, серед диких тварин і в оточенні ворожих племен, то сильна емоційна реакція (переляк, лють, гнів, злість і т. і.) найчастіше означала тільки одне: людина зустрівся з хижим твариною чи ворогом, і треба битися за своє життя або тікати.

Тому в напружені моменти життя у сучасної людини, немов у людини з давнини, моментально включаються первісні механізми «бойової готовності» і відбуваються фізіологічні реакції, які готують організм до надзвичайних ситуацій. У кров вкидається величезна кількість гормонів стресу, в першу чергу адреналіну.

Первісно-еволюційний сенс цього механізму полягає в тому, що адреналін повинен дуже швидко перебудувати організм для активних фізичних дій. Відповідно з цим завданням адреналін:

- звужує судини і підвищує кров'яний тиск, щоб забезпечити приплив крові до м'язів;

- підсилює роботу серця за рахунок почастішання і посилення серцевих скорочень;

- прискорює передачу нервових імпульсів;

- підвищує тонус скелетних м'язів (м'язів тіла), але викликає розслаблення м'язів шлунково -кишкового тракту (для звільнення кишечника);

- викликає тремор (тремтіння) скелетних м'язів, щоб якомога швидше їх розігріти;

- згущує кров, щоб у разі поранення якнайскоріше зупинилося кровотеча;

- підвищує вміст рівня глюкози (цукру) в крові, щоб дати м'язам додаткову енергію.

Природа (чи еволюція) створила дуже розумний механізм виживання і підготовки організму до активних дій за допомогою гормональної регуляції. Однак у цьому механізмі закладена проблема для людей, що живуть за законами сучасного цивілізованого світу: виділену «адреналінову енергію» організму обов'язково треба витратити.

Зрозуміло, що у стародавньої людини з витратою стресовій енергії проблем не було. У момент небезпеки він або відчайдушно бився за своє життя, або тікав щосили, витрачаючи весь запас енергії і таким чином повністю переробляючи виділений адреналін. А те, що не було витрачено в бою або втечу, нейтралізовувати за допомогою енергійних ритуальних танців і співів, за рахунок внутріплеменних бійок, войовничих ігор і змагань.

Сучасна людина піддається стресам не в меншій, а може бути, навіть більшою мірою, ніж людина давнини. Багато людей і зараз відчувають все ті ж сильні негативні емоції (переляк, злість, гнів, роздратування), але на відміну від стародавніх людей мають менше можливостей виплеснути свою агресію і витратити надлишок «адреналінової енергії».

Адже сучасним людям, на щастя, рідше доводиться відчайдушно битися або тікати. В результаті виділений адреналін залишається невитраченим і починає впливати на організм зсередини. Наслідком такого впливу може бути головний біль, тремор (тремтіння пальців рук), гіперглікемія (сильне підвищення рівня цукру в крові), розлад стільця, серцева аритмія (порушення ритму серця) і тахікардія (почастішання серцебиття). Може відбуватися погіршення постачання киснем серцевого м'яза, що здатне спровокувати напад стенокардії або інфаркт міокарда. Також можливе значне підвищення артеріального тиску аж до розвитку гіпертонічного кризу. Крім того, не перероблений адреналін тримає в напрузі скелетні м'язи , що може спровокувати розвиток нападів шийного або поперекового радикуліту за рахунок ущемлення нервів, що проходять через товщу спинних м'язів. В ряді випадків м'язовий гіпертонус може змінитися м'язовим дисбалансом. Інакше кажучи, може виникнути перенапруження одних м'язів за рахунок відповідного «перерасслаблення» інших. Підвищена м'язова напруга, зазвичай з'являється також в області потилиці, плечей, спини, щелеп. Часто така напруженість стає причиною больових відчуттів. М'язовий дисбаланс призводить до перекосу хребта та здатен спровокувати усунення міжхребцевих суглобів в різних відділах спини. Результатом такого зміщення міжхребцевих суглобів може стати напад сильного болю в шиї або попереку.

**Розділ 2. Негативні емоції і їх вплив на м'язову систему людини**

Негативні емоції для нас небезпечні своїми негативними наслідками. Звідки ж беруться емоції і чому вони можуть приносити шкоду? Адже природа влаштувала організм людини доцільно, з величезним запасом міцності, пристосувавши його для довгого і здорового життя! Однак природа розраховувала зовсім на інший спосіб життя. Не могла вона передбачити прийдешнє зростання цивілізації і культури , відірвавши людське існування від природних коренів, від біологічного єства, що перетворили для сучасної людини багато емоції, із засобу виживання в дикій природі в інструмент саморуйнування.

Ще в 20-ті роки американський фізіолог У.Кеннон у своїй теорії емоцій назвав їх «реакціями боротьби або втечі». Такі емоції, як наприклад, гнів або страх, біологічно виправдані, корисні. Вони готують організм, щоб «віджати» все можливе з м'язів, вступаючи в сутичку або рятуючись втечею. У кров викидається адреналін, що змушує серце битися швидше, одночасно підвищуючи артеріальний тиск, частішає дихання, перерозподіляється кровотік - все для того, щоб більше забезпечити м'язи киснем і живильними речовинами, щоб разити максимальне м'язове зусилля (сильніше вдарити або скоріше втекти). Цей механізм, успадкований нами від далеких предків, працює однаково і у тварин, і у людини. Але якщо неандертальцю, одягненому в звірині шкури і збройного кам'яною сокирою, цей механізм допомагав здолати в бою ворога - чужинця або вислизнути від лютого хижака, врятувати своє життя, то нашому сучасникові, в костюмі і при краватці, збройного лише телефонною трубкою та кульковою ручкою, він створює одні лише проблеми, бо вступає в протиріччя з правилами життя сучасного суспільства. Адже в більшості ситуацій проявити фізичну агресію проти особи, що викликав негативну емоцію, проти співрозмовника, на жаль не можна. Та й швидкі ноги не допоможуть у вирішенні сьогоднішніх проблем. І людина, сидячи за столом в офісі, зіткнувшись з неприємною інформацією, внутрішньо напружується: і також зашкалює тиск, і частішає пульс, і м'язи напружуються, готуючись до дії, н ... Дії-то і не відбувається. Фізіологічні ж зрушення, ця невитрачена, незатребувана підготовка до несовершонному дії, залишаються. Людина живе, скаржачись «на серце», на «гіпертонію», а в м'язах, як слід невідреагованих емоцій, утворюються ділянки «застиглого» напруги - хворобливі ущільнення. Останні ж, у свою чергу, залежно від їх розташування, можуть рефлекторно впливати на внутрішні органи, імітуючи їх растройства - порушення ритму серця, загрудінні болю, печію. У тісному зв'язку з подібними феноменами знаходяться і так звані «м'язові затиски», описані ще великим режисером, великим знавцем емоцій К.С. Станіславським. І ці м'язові ущільнення, «м'язові затиски», ще ж і впливають на наш настрій, викликаючи здавалося б безпричинну тугу, або тривогу, або дратівливість. Адже ще в минулому столітті И.М.Сеченов, розмірковуючи про емоції, писав про так зване «темному м'язовому почутті». Як часто людина відчуває себе (після конфлікту, в кризовій ситуації, або просто до кінця робочого дня, тижня) пригніченим, «виснаженим», втомленим «як вичавлений лимон». Не випадково складалися народні вирази для опису емоційних станів: «як тягар з плечей», «звалити ношу», «одягнути хомут на шию» - це тяжкість не тільки в переносному сенсі, це і фізичне відчуття тяжкості, залишкове м'язову напругу, пов'язану з неотреагірованние емоціями .

Існує велика кількість методів , що поєднують фізичне лікування з психологічним розвантаженням і заснованих саме на роботі з м'язами , зняття м'язових «супутників» емоцій і захворювань внутрішніх органів. Це і кінезіології, і рольфинг, і терапія по Райху, по Фельденкрайзу, по Александеру.

Але як же ми звикли розряджати накопичені емоції, або їх наслідки? Для одних найлегше «розрядитися» за рахунок інших (підлеглих, членів сім'ї тощо), перенісши на них своє роздратування, але це не завжди дає полегшення. Для людей же стриманих, що зберігають свої почуття «в собі», що не випліскуючи їх на оточуючих цей спосіб зовсім неприйнятний. Проте, які ж фізіологічні механізми лежать в основі емоцій.

Важливо представити механізми їх розвитку. Пропонуємо дуже практичну теорію емоцій по Джемсу - Ланге. Cогласно цієї теорії , серцебиття частішає немає від того , що ми відчуваємо хвилювання, обличчя червоніє немає від того, що ми відчуваємо сором. Видимі прояви оманливі. Емоція починається з того, що спочатку відбуваються керовані нервовою системою зміни стану м'язів і внутрішніх органів, які сприймаються мозком, і лише потім виникає власне людське почуття, та частина емоції, яку ми усвідомлюємо, коли радіємо чи страждаємо, ненавидимо або відчуваємо жалість.

Щоб наблизити стару теорію до сучасності, намалюємо деяку схему (дуже спрощено) того, як може виникати емоція, з урахуванням сьогоднішніх фізіологічних знань. Розвиток емоції відбувається наростаючи, як сніжний ком, як ланцюгова реакція, в якій один реагент, одна ланка залучає інше, передаючи йому естафету. І в результаті хвиля емоції шириться, зростає, починає захльостувати весь організм. Спочатку осередок емоції загоряється в мозку, в його так званих глибинних структурах, іменованих лімбічною системою. Звідси вогнище перекидається на інші області мозку, що мають відношення до підсвідомості, одночасно відбиваючись на м'язах, внутрішніх органах, викиді в кров гормонів. Потім, коли хвиля емоції піднімається ще вище, захльостуючи найвищі області мозку, коли сигнали від напружених м'язів і розтривожених внутрішніх органів по каналах зворотного зв'язку, як специфічним (ось серце защеміло, от у скронях застукало), так і неспецифічним (невмотивована тривожність) піднімаються до рівня свідомості, ми нарешті помічаємо, усвідомлюємо своє почуття . І тут, вже на рівні свідомості, емоція може ще зростати, коли людина прив'язує до цих відчуттів звичний стереотип: боїться власного страху, сердиться на власну дратівливість, - словом, людина, вже на рівні свідомості, сам себе роздуває, розпалює, знаходиться в стані підвищеної «емоційної готовності».

**2.1. Характеристика негативних емоцій**

Всі емоції людини можна розрізняти і класифікувати за якістю переживання. Американський психолог К. Ізард виділив десять якісно різних «фундаментальних» емоцій: інтерес - збудження, радість, здивування, горе, гнів, відраза, презирство, страх, сором, вина. Перші три він відносить до позитивних, інші сім - до негативних або негативним.

***Негативні емоції*** - це емоції, засновані на неприємних суб'єктивних переживаннях. Вони виникають на основі негативного настрою і негативного світосприйняття і призводять до реалізації адаптивного поведінки, спрямованої на усунення джерела фізичної або психологічної небезпеки.

Негативні емоції не можна відносити до розряду «поганих емоцій», так як вони часто бувають адекватні і корисні, а в невеликої інтенсивності - навіть привабливі. Так, наприклад, такі емоції, як гнів, страх, і сором, найчастіше беззастережно відносять до категорії негативних або негативних. І в той же час відомо, що спалах гніву може сприяти виживанню індивіда або частіше до захисту особистої гідності, збереженню особистісної цілісності, виправлення соціальної несправедливості. Корисним для виживання може стати і страх; він, як і сором, виступає регулятором агресивності і слугує утвердженню соціального порядку. Невиправдані, безпричинні спалахи гніву або страху можуть призвести до негативних наслідків, як для людини, що відчуває гнів або страх , так і для його оточення, але до таких же наслідків може призвести і радість, якщо в її основі лежить зловтіха.

Тому до негативних емоцій будемо відносити ті емоції , які найчастіше призводять до несприятливих чи негативним емоційним станам, таким як туга, тривога, образа, фрустрація, розчарування, відчай, апатія, стрес і т.д.

***Горе*** - найбільш поширене негативне емоційний стан. Домінуючою в емоції горе є печаль, але вона взаємодіє з іншими емоціями. Ступінь взаємодії печалі з емоціями страху, гніву, провини і сорому залежить від минулого досвіду людини і ситуації, що склалася в момент втрати. Переживання горе об'єднує і згуртовує людей, які за природою своєю є громадськими істотами. Горе може стати причиною хвороби або смерті скорботного. Процес горя може набувати патологічний характер. В основі всіх психологічних причин горя лежить загальний фактор - відчуття втрати цінного і коханого, того до чого малася сильна афективна прихильність.

***Гнів*** - одна з найважливіших емоцій. Людина в міру своєї еволюції і руху до вищих форм цивілізованого життя стикався з найрізноманітнішими перешкодами і небезпеками. Емоція гніву відігравала важливу роль у подоланні їх, вона мала важливе значення для виживання людини як виду. Гнів мобілізує енергію людини, вселяє в нього почуття впевненості і сили і тому підвищує його здатність до самозахисту. Гнів - це частина людської натури, але він часто сприймається як небажана реакція, і людина, як правило, прагне уникнути її. Але, стримуючи, його ми й не підозрюємо, що це може призвести до негативних наслідків: підвищення активності вегетативної нервової системи, що виражається в підвищенні тиску, почастішання серцевого ритму і в інших фізіологічних порушеннях. Причини гніву: перша і безпосередня причина - біль; обмеження фізичної свободи також служить активатором гніву, так як викликає дискомфорт або біль; психологічне обмеження; гнів може бути викликаний неправильними або несправедливими діями і вчинками оточуючих, а також певним емоційним станом.

***Відраза*** - очевидна функція відрази полягає в тому, що воно мотивує відкидання неприємних на смак або потенційно небезпечних речовин. Вираз відрази опосередковується найдавнішою в філогенетичному плані частиною центральної нервової системи - стовбуром мозку. Воно спостерігається навіть у людей страждаючих дисфункцією великих півкуль мозку. Відраза, якщо воно поєднується з гнівом, може в міжособистісних відносинах мотивувати агресивну поведінку. Відраза, як і гнів, може бути спрямоване на себе, знижуючи при цьому самооцінку і викликаючи самозасудження.

***Презирство*** - негативний емоційний стан, що виникає в міжособистісних відносинах, пов'язане з почуттям переваги . В еволюційному періоді, швидше за все, виступала своєрідним засобом підготовки індивіда або групи до зустрічі з небезпечним супротивником. Можливо, презирство є адекватним почуттям тоді, коли воно спрямоване проти потворних соціальних явищ. Негативні аспекти емоції презирства: емоції відрази часто активують гнів.

***Страх*** - реальна частина нашого життя. Людина може переживати страх в самих різних ситуаціях, але всі ці ситуації мають одну спільну рису. Вони відчуваються, сприймаються людиною як ситуації, в яких під загрозу ставиться його спокій або безпеку. Страх може бути викликаний як фізичної, так і психологічної загрозою. Переживання страху супроводжується почуттям невпевненості, незахищеності, неможливості контролювати ситуацію. Первинною функцією страху є мотивація специфічних когнітивних і поведінкових актів, що сприяють зміцненню безпеки і почуттю впевненості. Страх викликає ефект «тунельного сприйняття» і суттєво звужує вибір стратегій поведінки. Однак страх несе в собі адаптивну функцію, бо змушує людину шукати способи захисту від можливої шкоди. Передчуття страху може стати імпульсом для зміцнення «Я», може спонукати індивіда до самовдосконалення з метою зниження власної вразливості.

***Сором*** - негативний емоційний стан, лист в усвідомленні невідповідності власних помислів, вчинків і зовнішності не тільки в очікуванні оточуючих, а й власним уявленням про поведінку зовнішньому вигляді. Виконує двояку функцію, яка і визначила його роль в еволюції людини. Здатність до сорому означає, що індивід схильний враховувати думки і почуття, оточуючих його людей, таким чином, сором сприяє більшому взаєморозумінню між людиною та оточуючими його людьми і більшої відповідальності перед суспільством. Крім того, сором спонукає індивіда до придбання навичок, в тому числі і навичок соціальної взаємодії.

***Провина*** - грає ключову роль в процесі розвитку особистості та соціальної відповідальності, в процесі становленні совісті. Для переживання провини характерні висока ступінь напруги, помірна імпульсивність і зниження впевненості в собі. Переживання провини супроводжується гложіщім відчуттям власної неправоти по відношенню до іншої людини або самого себе. В емоційному профілі для ситуації провини виявляється відносно високі показники емоції печалі і страху. Функція провини в тому, що вона симулює людини виправити ситуацію, відновити нормальний хід речей.

Виходячи з передумови існування генетично обумовлених механізмів емоцій, виділені К.Е. Изардом семи видів негативних емоцій є базовими або фундаментальними. Всі інші - це похідні, які, на його думку, виникають шляхом поєднання в різних варіантах базових емоцій. Так, наприклад, «одночасно з емоцією гніву часто активуються такі емоції, як відраза і зневага, і тоді формується комплекс емоцій, який ми називаємо ***тріадою ворожості***. Ця тріада негативних емоцій може активуватися в самих різних ситуаціях, і в крайніх випадках призводить до того, що життя перетворюється на низку сварок і лайок. Людина може відчувати ворожі почуття до самого себе, до інших людей або він може бути незадоволений ситуацією, відчуваючи ворожість до системи в цілому».

**Розділ 3. Проекція емоцій на тілі людини**

В останні десятиліття класична медицина стикається з проблемою ускладнення симптомів хвороби у пацієнтів, симптоматика ускладнюється і все більше відрізняється від класичної описаної в підручниках з терапії і хірургії. Це в першу чергу, пов'язано із збільшенням динаміки життя. При швидко зростаючому потоці інформації людські системи адаптації залишаються на рівні кроманьйонців, тобто психічна та психофізіологічна реакція людини вдосконалюється набагато повільніше, ніж змінюється навколишній світ. Потік вхідної інформації у порівнянні з 20 століттям в даний час збільшився в кілька разів. Наші психічні процеси не справляються з таким величезним потоком нового, як наслідок виникають порушення адаптації, які проявляються як психічні та фізичні хвороби. Відбувається це тому, що в лівій півкулі головного мозку сконцентровані механізми абстрактного мислення, тобто логіка і аналіз, а в правій півкулі конкретного образного мислення - творчість, фантазії, ідеї і осяяння. У завдання лівої півкулі входить адаптувати вхідну інформацію нашому свідомості, знайти в ній свою логіку і розкласти цю логіку «по поличках». Як тільки ліва півкуля не справляється і не може пояснити отриману інформацію, або не знаходить логічного рішення в ситуації, що склалася, то спочатку виникає швидку відповідь нашої психіки у вигляді емоції (роздратування, хвилювання, страху, злості і т.д.). Потім запускається повільніший (в порівняння з психологічним) фізіологічний механізм. Він складається з каскаду нейрогуморальних процесів.

По-перше, наднирники виділяють у кров катехоламіни (адреналін, норадреналін і їх похідні), відбувається активація вегетативної нервової системи - почастішання частоти серцевих скорочень і підвищення тонусу судин, підвищення тонусу м'язів, посилення і почастішання дихання, збагачення крові киснем і глюкозою. По суті справи, автоматично підвищується готовність до екстрених дій в складній ситуації: бігти, битися, захищатися, ховатися і т. д.

І так, негативні емоції викликають скорочення різних груп м'язів, а які м'язи будуть задіяні в цьому каскаді, залежить від індивідуальності психічної діяльності людини, його характеру, темпераменту і відповідно обраного рішення - бігти, битися чи промовчати.

Сучасна соціальна середу не вітає рішення спрямовані на вихід із ситуації шляхом втечі або бійки. Сучасна людина має бути завжди спокійний, стриманий і привітний. Такі вимоги призводять до необхідності жорсткого контролю будь-яких емоцій. Ми вчимо самовладанню і стриманості дітей з дитячого садка. Ставимо перед ними непосильне завдання : «Не бреши - але будь завжди спокійний». Все б добре, але куди поділися фізіологічні механізми, що запускаються негативними емоціями? Вони залишилися і при зовнішньому спокої в крові «киплять», адреналін і кортизол збуджуючи, налаштовуючи і руйнуючи все підряд, оскільки цільового спрямування вони не отримали. Тепер давайте порахуємо: скільки разів на день ви стримуєте свої емоції, скільки разів вам хочеться накричати на кого то або навіть убити співрозмовника. А може вам хочеться іноді втекти від опонента або просто «провалиться крізь землю», але соціум вимагає від вас дій, які не відповідають вашим фізіологічним механізмам. Серце б'ється з шаленою швидкістю - просто «вистрибує з грудей» , все єство кричить: «Біжи!», але ви стоїте і терпляче слухаєте, мовчки стискаєте кулаки - реакція «битися», стискаєте щелепи - «от я б тобі сказав (а)», або у вас підкошуються ноги - реакція «бігти». І до чого призводить вивчена з дитячого саду стриманість? Кілька років таких тренувань: спокійний і стримуючий емоцію зовні і «киплячий» фізіологічними процесами всередині, ви отримуєте хронічно напружені м'язи різних груп залежно від того, чого ви там стискали, коли стримували емоції і ви отримаєте:

\* ***Біль в області серця,*** що виникає поза зв'язку з фізичним навантаженням і імітує стенокардію. Не випадково подібні функціональні кардіалгії, болі в області серця психогенного характеру описуються інтуїтивно - подібним виразом «приймати близько до серця».

\* ***Болі в області шиї і голови, особливо в потиличній області або болю мігренозного характеру***, що охоплюють половину голови; рідше - болі в скроневій області або в області обличчя, що імітують невралгію трійчастого нерва.

\* ***Болі в скроневій області*** часто пов'язані з хронічним напругою м'язів, що стискають щелепи: у моменти неприємних переживань людина автоматично, не помічаючи цього, стискає зуби (подібна «стресова» звичка може призводити до неприємного стану, іменованого «синдромом скронево-нижньощелепного суглоба»). Головні «болю напруги» нерідко виявляються і як відчуття одягненою на голову і обтяжливо стискаючей її тісної «каски» (у медичній мові є навіть образний вислів «шолом неврастеніка»). Напруга ж м'язів шиї і потилиці призводить не тільки до болів в цій області, але може супроводжуватися ще й запамороченням і іншими дуже неприємними проявами. Нерідко поява болю, тяжкості в шийно-потиличній області збігається і з підвищенням артеріального тиску (див. далі). Ці проблеми мають і регресійний компонент (напруга м'язів задньої поверхні шиї вперше виникає у дитини раннього віку, який вчиться тримати голову) .

\* ***Біль у області живота,*** що імітує захворювання органів травлення. Біль у надчеревній ділянці імітує виразкову хворобу шлунка. Виникаючи спочатку у зв'язку з напливами негативних емоцій, поступово вона може перерости в дійсний гастрит або виразкову хворобу - дистанція до «неврогеного» органічного захворювання тут досить близька (особливо якщо людина страждає заниженою самооцінкою, займається «самоїдством» як у переносному, так і в прямому сенсі).

\* ***Біль оперізуючого характер, що віддає у поперек,*** часто імітує панкреатит (на відміну від істинно соматичного захворювання, об'єктивні відхилення за даними лабораторних аналізів тут незначні) . Людина при цьому як би «не переварює» деяку життєву ситуацію.

\* ***Болі в правому підребер'ї****,* пов'язані із станом жовчних проток, імітують холецистит, а за відсутності об'єктивних даних порушення відтоку жовчі (дані ультразвукового дослідження органів черевної порожнини і рівень білірубіну крові) носять спеціальну назву «дискінезії жовчовивідних шляхів». Зв'язок цих болів з емоційним станом (пригніченістю, схильністю до депресії, дратівливістю або прихованою агресивністю) відома з часів Гіппократа і отримала назву «меланхолії» (у буквальному перекладі - «чорна жовч», що відображає дійсний факт зміни забарвлення жовчі, її «згущення» - підвищення концентрації жовчних пігментів у разі застою в жовчовивідних шляхах). З регуляцією моторики жовчовивідних шляхів пов'язана вироблення речовини з локальним гормоноподібних дією - холецистокінін , порушення утворення якого є одним з можливих фізіологічних компонентів нападів страху (панічних атак).

\* ***Болі в середній і нижній третині живота*** можуть виникати як в момент гострого стресу, так і в якості інтуїтивного сигналу зовнішнього неблагополуччя, як тілесне прояв депресивного прогнозу розвитку подій (образний вислів «нутром відчувати небезпеку»). Вони пов'язані з підвищенням скорочувальної активності гладких м'язів стінки кішечника - тонічними (спастичний стан кішечника , запори) або динамічним (підвищенням його моторики). В останньому випадку болю нерідко бувають блукаючого або схоплюючого характеру і можуть супроводжуватися розладом стільця, що носять народну назву «ведмежа хвороба» і діагностуються як «синдром подразненого кишечнику». (Регресійний механізм - ранній дитячий досвід, пов'язаний з привчанням до особистої гігієни).

Необхідно врахувати, що вегетативні нервові сплетення травного тракту (розташовані в стінці кішечника) інтенсивно синтезують нейромедіатори. У першу чергу це біогенні аміни (дофамін, серотонін), зниження вмісту яких в організмі відзначається при депресії. І, як відомо, зниження апетиту і гальмування моторної активності кішечника є типовими тілесними проявами депресії. Почасти вплинути на подібний стан в сторону нормалізації можуть розвантажувально-дієтичні заходи.

***\* Болі в спині (в попереку, в межлопаточной області),*** або розцінюємо як прояви остеохондрозу хребта, або провокують дійсні загострення цього в прямому сенсі хворобливого процесу. Нерідко підвищення тонусу навколохребцеві м'язів поєднується з «застійним» напругою м'язів кінцівок, приводячи до віддаленим, так званим м'язово- тонічним проявам остеохондрозу хребта.

\* ***Стрибки артеріального тиску*** (зазвичай його підвищення, рідше зниження), переважно проявляються в коливаннях тиску систолічного (і зміні пульсової амплітуди тиску).

***\* Серцебиття або перебої серця,*** змушують людини болісно, з тривожним очікуванням вслухатися в свій серцевий ритм.

\* ***Порушення ковтання і відчуття «грудки» в горлі.*** Сюди ж може приєднуватися спазм м'язів, керуючих голосовими зв'язками, що призводить до порушення голосоутворення («перехопило голос»). Саме таким чином людина нерідко втрачає голос у хвилини сильного душевного хвилювання. Можна згадати два регресійних механізму подібних порушень: по-перше, це пригнічений крик у немовляти («первинний крик», по А. Янову), по-друге, пригнічена мова в більш старшому віці (на тлі строгих окриків батьків, що забороняють дитині словесне вираження своєї думки і своїх емоцій).

\* ***Задишка,*** не пов'язана з хворобами органів дихання і виявляється як відчуття «задоволеності» вдихом, що супроводжується бажанням зітхнути глибше. (Останнє може призводити до надлишково глибокому диханню - так званий гіпервентіляційний синдром). Регресійних механізмів тут також як мінімум два. Найбільш ранній з них - це зафіксували в пам'яті на підсвідомому рівні перший вдих, за механізмом імпринтингу що стає стереотипної реакцією на стрес. Другий регресійний компонент гіпервентиляції - подавляеюча дитяча реакція плачу (дитина рефлекторно намагається зупинити плач за рахунок частих глибоких вдихів з коротким видихом).

\* При цьому часто виникає ***відчуття оніміння і поколювання в руках*** (і як складова частина гіпервентіляціоного синдрому, і як самостійне прояв). Аналогічні відчуття в ногах можуть супроводжуватися хворобливими судомами литкових м'язів. (Вносить свій внесок і викликане тривалими стресами і зрушенням гормонального балансу порушення обміну мікроелементів, в першу чергу кальцію, що приводить до підвищення нервово-м'язової збудливості. «Вимивання» кальцію з організму у жінок старше 40 років може призводити до остеопорозу, супроводжуватися болями в кістках).

\* ***Закладення носа***, що утрудняє носове дихання і розцінюється як «вазомоторний риніт». На відміну від «чистих» ринітів, погіршення стану зазвичай чітко пов'язано із загостренням психологічних проблем (конфліктами, перевантаженістю на роботі, перевтомою в учнів і т. д.). При цьому часто також виявляється хвороблива напруга м'язів задньої поверхні шиї (тілесне відображення нездатності нести тягар відповідальності). Регресійний механізм - також затриманий плач («невиплакані сльози»).

\* ***Короткочасне порушення зору*** (предмети як би розпливаються перед очима, і людині доводиться напружувати зір, щоб сфокусувати його і побачити навколишній більш чітко). Регресійний механізм - «розфокусувати» зір новонародженої дитини (перехід з водного середовища в повітряну, невміння фіксувати погляд).

Пов'язане зі стресом напруга може призводити і до більш серйозних порушень з боку органу зору, починаючи з зорового стомлення, спазму акомодації, яке може з часом приводити до короткозорості, або підвищення внутрішньоочного тиску (провідному до глаукоми). Символічний, конверсійний механізм пов'язаних зі стресом порушень зору - «Не бачу, бо не хочу бачити».

\* Попереднє часто супроводжується ***запамороченням*** («як подумаю про проблеми, голова йде обертом»), а останнє, в свою чергу, також може бути пов'язано з невпевненістю при ходьбі, відчуттям «ватних» ніг або почуттям, що «земля спливає під ногами». Регресійний механізм - відчуття дитини, який ще тільки вчиться стояти і ходити. До запаморочення можуть додаватися напади нудоти, шуму у вухах, знижує гостроту слуху - так званий меньєроподібний синдром (лабіринтовий набряк). Конверсійно - символічний підсвідомий механізм подібних порушень - «Не чую, бо не хочу чути».

Головною відмінністю всіх вищеописаних психосоматичних розладів від звичайних тілесних страждань є характер їх перебігу: виразні погіршення збігаються з моментами бурхливих душевних переживань. Важливо підкреслити також наявність особистісної схильності, або індивідуально-типологічних особливостей, що привертають до виникнення психосоматичних порушень.

За даними Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я ( ВООЗ) , від 38 до 42 % всіх пацієнтів, які відвідують кабінети соматичних лікарів відносяться до групи психосоматичних хворих. Існує ряд захворювань, в яких роль психосоматичних чинників надзвичайно велика. Це гіпертонія, виразка шлунка, цукровий діабет, глаукома. Встановлено, що на виникнення цих захворювань істотний вплив роблять особистісні особливості. Так, коронарні захворювання розвиваються переважно у цілеспрямованих, честолюбних, нетерплячих людей, а виразкова хвороба - у тривожних, дратівливих людей з підвищеним почуттям обов'язку.

Існують наступні загальнолюдські закономірності в зображеннях форми емоцій і їх місць розташування щодо людського тіла.

***Місце розташування злості*** - це голова , кисті рук (кулаки) і плечі. Загальний образ злості: «вибух в голові». Вона однозначно спрямована від людського тіла, причому, в усі сторони. Злість - це сама однозначна емоція.

***Радість*** охоплює майже все тіло, як аура. Інший її образ - це концентричні кола, що йдуть із серця, голови, рук і навіть ступень. Головні «центри» радості - це груди (серце і верх живота) і голова (переважно область рота). Напрямок розгортання - в усі сторони, але при цьому значна частина стрілок повертається назад до самої людини.

***Основні місця виникнення страху*** - живіт і очі. Інші його частини тіла - це ноги (коліна, п'яти), шия (горло) і область геніталій/таза. Страх спрямований на самого людини та/або вниз до землі.

***Печаль*** зосереджується в грудях, рідше в голові і в області шлунка. При печалі людина часто повністю відгороджується від зовнішнього світу. Загальний напрямок смутку: зверху-вниз, вона ніби падає на людину, проходить через його тіло, а потім частково повертається від землі назад (печаль щільно охоплює всю людську фігуру, утворюючи навколо неї кокон).

***Любов*** - емоція, яка максимально охоплює все тіло. Місця зосередження любові: груди, потім - живіт, потім - голова. Основний образ любові - коло чи спіраль (воронка) навколо всього тіла. Стріли любові направлені в усі сторони з грудей людини і часто повертаються до нього назад. Область навколо тіла, яку зачіпає любов, найбільш велика серед усіх п'яти емоцій.

Повне усвідомлення свого тіла дозволяє навігаційній системі працювати оптимально, забезпечуючи чітку взаємодію всіх органів. Тоді можна ефективно функціонувати в потоці життя.

Однак у багатьох людей відчувається брак такої взаємодії через травми - фізичних або емоційних, - унаслідок чого окремі частини тіла не отримують достатньо енергії і не можуть нормально функціонувати. Стреси, хвороби, втому також вносять свій внесок, і в результаті здатність сприймати сигнали тіла порушується.

**Розділ 4. Усвідомлення впливу негативних емоцій на організм**

**і методи зняття м'язових затискачів**

Чи можемо ми хоч що-небудь зробити, щоб запобігти всі ці малоприємні події у власному організмі? Багато людей звикли до власної дратівливості, запальності, легкодухість, шукають самовиправдання, не вірячи в можливість щось змінити в собі: «Вже такий от у мене характер», «Це у мене в крові», «Таким народився, таким і помру».

Насправді позбутися внутрішніх неприємностей, від негативних емоцій цілком реально. З теорії Джемса-Ланге випливає, що керуючи станом м'язів і внутрішніх органів, можна контролювати емоції. Звичайно, ми можемо навчитися усвідомлювати тільки зовнішні прояви емоції і безпосередньо впливати тільки на них. Але це саме те чутливу ланку у розвитку емоції, на яке можна вплинути, щоб загальмувати її, погасити емоційний «пожежа» ще в зародку, поки він не набрав чинності і не наробив шкоди. Для цього необхідно:

***1. Зупинити підйом емоційної хвилі на рівні свідомості.*** Подумайте, що коли ми помічаємо в собі емоцію, почуття - ми помічаємо всього-на-всього свої внутрішні відчуття. І немає ніякої потреби турбуватися з приводу того, що власний організм робить щось, не запитавши нашої на те дозволу; прийміть це, як попереджувальний сигнал вашої підсвідомості, яке хоче вас застерегти від можливих неприємностей, або допомогти мобілізувати внутрішні резерви, або просто звернути вашу увагу на щось важливе, що інакше ви могли б просто не помітити. (Першим до цього додумався відомий американський психотерапевт Россі). Подумайте про те, що хвилюватися і переживати з цього приводу безглуздо, все одно, що боятися власного страху, лаяти власний апетит, словом - намагатися покарати власне тіло, вкусивши себе за лікоть. Навпаки, помітивши пов'язані з емоціями відчуття, можна як би відокремитися від них, спостерігати за ними як би з боку, а потім нейтралізувати їх (див. п.3).

Але перш, ніж позбутися неприємних відчуттів, постарайтеся проаналізувати їх справжню причину, яка далеко не завжди лежить на поверхні. Дуже часто обставини, що викликали бурхливу емоцію, є лише приводом, натяком на істинні причини. Використовуйте цю можливість, щоб розібратися у своїх дійсних проблемах.

***2. Вироблення «системи раннього оповіщення»*** про що відбуваються в організмі зміни, пов'язані з емоціями. Як ми вже згадували, початкові, ранні зміни стану м'язів і внутрішніх органів у момент підйому емоційної «хвилі» по каналах зворотного зв'язку доходять до підсвідомості. На рівні свідомості ми помічаємо ці зміни набагато пізніше, корду емоційний «пожежу» вже сильно розгориться. Навчитися помічати ці зміни раніше, перенести «сторожовий пункт» з підсвідомості у свідомість - значить отримати можливість своєчасно гасити негативні емоції.

Як цього добитися? Розвивати, тренувати навички самоспостереження, самоусвідомлення. Для цього застосовуються досить прості вправи. І знайте: краще відчувати власний організм - значить краще до нього ставитися.

***3. Вироблення навику нейтралізації негативної емоції за принципом « клин клином вибивають»***, тобто викликанням стану спокою/розслаблення або протилежної емоції. Для цього всього лише потрібно навчитися довільно створювати стан «інструментів емоції» - м'язів (за допомогою розслаблення м'язів тулуба і кінцівок, а також мімічних м'язів) і внутрішніх органів (за допомогою самоспостереження, усвідомленого дихання), яке характерно для спокою або позитивних емоцій.

**4.1. Грай, усвідомлюючи!**

Сучасному ж людині треба заново вчитися усвідомлювати себе, власне тіло, тобто сприймати тілесні відчуття в своїй свідомості. Для цього рекомендуємо виконати ряд вправ, мета яких - зосередити увагу на тому, до чого ви давно звикли, на що перестали звертати увагу - відчуття власного тіла. Виростаючи, людина не тільки здобуває життєвий досвід, а й втрачає дещо корисне - природність, безпосередність, відкритість, товариськість, інтуїцію і фантазію, яскраво виявляються в здатності грати (ця здатність нам дуже знадобиться при виконанні цілком серйозних вправ) і нарешті, здатність радіти життю, не застряє на образах і неприємності. Будемо ж в ті короткі хвилини наодинці з самим собою, які присвячуємо відпочинку від проблем (і виконанню наших вправ), відкритими.

Отже, про самоспостереженні, або самоусвідомленні. Чому цьому навику потрібно вчитися, адже це так природно, так просто - відчувати власне тіло, вловлювати зміни, що відбуваються в ньому, пов'язані з емоціями. Вчитися самоспостереженню таки необхідно. Справа в тому, що обсяг нашої уваги досить обмежений. У кожен момент часу ми отримуємо масу інформації як ззовні, так і зсередини - з нашого власного організму, на яку просто не звертаємо уваги. Людина часто буквально не помічає, що живе у власному тілі.

**«Знайомство з собою»**

Вправа призначено для тренування вміння спостерігати за своїми відчуттями. Це найпростіший навик самоспостереження, спостереження за власними фізіологічними процесами. В якості об'єкта спостереження використовуємо, природно, власне тіло - кисть правої руки (для лівшів - навпаки).

Для розминки виконайте ряд дуже простих рухів, що підготовляють «матеріал» для вашої подальшої роботи, забезпечуючи безліч фізіологічних відчуттів, які просто не можна не помітити.

1. З'єднати кінчики пальців обох кистей , притиснути їх один до одного із зусиллям, спираючись ними один про одного. Проведіть з силою 15-20 зустрічних рухів долонями, як би стискаючи уявну гумову грушу, що знаходиться між долонями, або як би накачуючи щось в простір між долонями, імітуючи роботу насоса.

2. Енергійно потирайте долоні одна об іншу, до появи відчуття інтенсивного тепла.

3. Сильно і швидко не менше 10 разів стисніть і розтисніть кулак, добиваючись відчуття втоми в м'язах кисті.

4. Потрясіть пасивно «висить» кисть.

Тепер - увага і ще раз увага! Покладіть долоні симетрично на коліна. Направте всі увагу на внутрішні відчуття - все зовнішнє при цьому як би на якийсь час перестає для вас існувати. Сконцентруйте увагу в правій долоні. Прислухайтеся до своїх відчуттів. У першу чергу зверніть увагу на наступні відчуття:

1. Почуття ваги. Чи відчуваєте ви в кисті тяжкість або легкість?

2. Почуття температури. Чи відчуваєте ви в кисті холод або тепло?

3. Додаткові відчуття (присутні не обов'язково, але все ж вельми часто):

- сухість або вологість;

- пульсація;

- поколювання;

- відчуття проходження електричного струму;

- почуття «мурашок», «мороз по шкірі»;

- оніміння (зазвичай в кінчиках пальців);

- вібрація;

- м'язове тремтіння

\* Може бути, ви відчуєте, що долоня як би випромінює деяку «енергію». Постарайтеся запам'ятати це корисне відчуття, яке стане в нагоді вам надалі.

\* Може бути, ви відчуєте як би зароджується в пальцях, в кисті або в руці в цілому рух - випустіть його на волю. Спостерігайте за ним як би з боку. Уявіть, що ваше тіло ожило і рухається з власної волі, незалежно від вашого бажання. (Нерідко спостерігається мимовільне згинання пальців, підйом, «спливання» рук, а іноді і більш розгорнуті руху). Продовжуйте спостерігати за відчуттями безвідривно , як би занурюючись в цей процес , подумки відгороджуючись від усього навколишнього, від усього зовнішнього. Намагайтеся вловлювати у відчуттях «найтонші зміни», за висловом Дж. Ленарда, бо відчуття ніколи не залишаються строго постійними і незмінними; важливо тільки утримувати, концентрувати на них увагу, щоб помітити ці зміни. Слідкуйте за тим, як відчуття змінюються, то посилюючись, то слабнучи, як вони змінюють свою локалізацію, поступово переміщаючись з однієї точки в іншу, нарешті, як одні відчуття поступаються місцем іншим. Продовжуйте виконувати вправу досить довго - не менше 8-10 хвилин, а якщо вистачить терпіння, то й ще довше.

**4.2. Як скинути напругу і разом з ним - стрес**

Спосіб емоційної розрядки, доступний всім і в будь-якій обстановці - психом'язового розслаблення. Ми виділяємо десь два компоненти розслаблення - психологічний і м'язовий - щоб підкреслити відмінність від повсякденного вживання поняття «розслабитися», що робить упор тільки на психологічну сторону справи. Пам'ятайте, одне не буває без другого, адже повністю розслабитися психологічно неможливо без розслаблення м'язового. Як же цього домогтися?

Найбільш повне розслаблення м'язи настає після попереднього напруження. Природно - після виконаної роботи організм прагне відпочити; чим глибше розслаблення м'язи - тим повніше відпочинок. До речі, на тому і засновані відомі в побуті способи зняття стресу інтенсивним навантаженням для м'язів. Але з цього зовсім не випливає, що для того, щоб домогтися розслаблення, потрібно рубати дрова, носити воду тощо. Граючи зі своїм організмом в його власні ігри, досить дотримуватися деяких правил; саме ж дійство можна робити без зусилля, граючи, як би понарошку (взагалі, гра з власним організмом часто нагадує «піддавкі»). Так і тут, не обов'язково напружувати м'язи щосили, навіть не обов'язково напружувати їх зовні помітно - досить тільки уявити її напруга, представити рух (ідеомоторні рухи).

Що ж означає навчитися розслабленню? Це дуже просто. Потрібно всього-навсього запам'ятати стан організму під час розслаблення, запам'ятати відповідні відчуття в м'язах, щоб потім, викликаючи з пам'яті звичний спосіб, легко і швидко занурюватися в потрібний стан. Використовуйте навички самоспостереження, отримані вами при виконанні попередніх вправ, для виділення найдрібніших відтінків, нюансів м'язових відчуттів, розглядання їх з різних сторін, порівняння з уже відомими, що допоможе вам краще їх запам'ятати.

Отже, вам необхідно:

1. Запам'ятати відчуття розслаблення м'яза.

2. Навчитися подумки представляти руху.

3. Запам'ятати послідовність розслаблення різних груп м'язів.

***«Уявне рух - від верхівки до п'яток»***

Вправа призначено для того, щоб запам'ятати послідовність розслаблення різних груп м'язів і відповідні думках представляються руху. Необхідні руху для кожної групи м'язів представлені в таблиці.

Прийміть зручне для розслаблення положення (сидячи або лежачи). Закрийте очі, щоб зосередити всю увагу на внутрішніх відчуттях. Дихайте в повільному темпі. Проробіть руху, що задаються таблицею для даної групи м'язів, не менше 8-10 разів. Спочатку виконуйте рухи в повному обсязі, з максимальним зусиллям, напружуючи м'язи, потім поступово зменшуючи ступінь м'язового напруження і амплітуду рухів до ледь помітних, в той же час запам'ятовуючи відчуття у відповідних групах м'язів.

Потім виконайте їх тільки в уявному поданні. Потренуйтеся не менше 15-20 хвилин, працюючи з окремими м'язовими групами. Потім зберіть воєдино всі відпрацьовані навички, виконайте процедуру розслаблення повністю, зверху до низу, від рук до ніг і вгору до голови.

Побудьте трохи в цьому стані, не поспішайте виходити з нього, відпочивайте в ньому. Коли ви вирішите повернутися - не забудьте виконати активізуючий вихід. У подальшому повертайтеся до цього вправі повторно, для вироблення стійкого досвіду розслаблення. Поступово вся процедура у міру підвищення «тренованості» буде виходити швидше і швидше, і ви зможете виконувати її за 20-30 секунд.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N% | Група розслаблюючих м'язів | Пропоновані рухи |
|  | **Руки та плечі** |  |
| 1. | Кісті рук | Стискання кулака |
| 2 | Руки від кіст до ліктя | Згинання та розгинання в променезап'ясткових суглобах зі стиснутими кулаками |
| 3. | Руки від ліктя до плеч | Згинання та розгинання рук в лікті |
| 4 | Плечі | піднімання плечей |
|  | **Тулуб і шия** |  |
| 5. | Потилиця, спина, шия  | Прогинання («місток») (задня поверхня) |
| 6. | Грудь, живіт, шия | Натужування з притисканням (передня поверхня) підборіддя до грудей |
|  | **Ноги** |  |
| 7. | Стопи | Згинання стоп («на себе») |
| 8. | Ноги цілком | Присідання |
|  | **Обличчя** |  |
| А | ***мімічні м'язи*** |  |
|  | м'язи чола | Наморщити лоб, нахмурити брови |
|  | М'язи, що оточують очі | заплющити очі |
|  | М'язи, що оточують рот | Витягнути губи, як при поцілунку |
|  | щічна м'яза | надути щоки |
| Б | ***жувальні м'язи*** | зціпити зуби |
| В | ***Мова*** | Притискання до зубів «западіння» |

***Ізометричні вправи.*** Цей метод заснований на чергуванні напруги і розслаблення окремих груп м'язів в рівномірному ритмі. Наприклад, сидячи на стільці, візьміться обома руками за сидіння і з силою потягніть вгору. Порахувавши до шести, відпустіть руки і розслабтеся. Потягніть руками сидіння вгору, щоб чітко позначалися відповідні групи м'язів, потім знову відпустіть руки і розслабтеся. Таким способом можна домогтися розслаблення всіх груп м'язів за рахунок їх напруги: з силою стискати і розтискати кулаки, схрещувати руки за головою і тиснути на шию, намагаючись при цьому протидіяти тиску шиєю, періодично натискати підошвами ніг на підлогу і т.п. Ці нехитрі вправи, не привертаючи уваги оточуючих, можна проробляти навіть тоді, коли ви сидите на конференції. Виберіть собі такі вправи, які можна виконувати руками в положенні «сидячи» і непомітно для оточуючих.

***«Напруга - розслаблення»***

Студентам пропонується встати прямо і зосередити увагу на правій руці, напружуючи її до межі. Через кілька секунд напруга скинути, руку розслабити. Виконати аналогічну процедуру по черзі з лівою рукою, правої і лівої ногами, попереком, шиєю.

***«Перекат напруги»***

Напружити до межі праву руку. Поступово розслабляючи її, повністю перевести напруга на ліву руку. Потім, поступово розслабляючи її, повністю перевести напруга на ліву ногу, праву ногу, поперек і т.д.

***«Вогонь - лід»***

Вправа містить у собі поперемінно напруга і розслаблення всього тіла. Учасники виконують вправу стоячи в колі. По команді ведучого «Вогонь» учасники починають інтенсивні рухи всім тілом. Плавність і ступінь інтенсивності рухів вибираються кожним учасником довільно. За командою «Лід» учасники застигають у поз, в якій застигла їх команда, напружуючи до межі все тіло. Ведучий кілька разів чергує обидві команди, довільно змінюючи час виконання тієї та іншої.

***«Затискачі по колу»***

Студенти йдуть по колу. По команді ведучого напружують ліву руку, ліву ногу, праву руку, праву ногу, обидві ноги, поперек, все тіло. Напруга в кожному окремому випадку спочатку має бути слабким, потім поступово наростати до межі. У такому стані граничного напруження учасники рухаються кілька секунд (15-20), потім по команді ведучого скидають напруга - повністю розслаблюють напружена ділянка тіла.

Після закінчення цієї частини вправи ведучий дає студентам завдання прислухатися до відчуттів свого тіла, і при цьому продовжувати спокійно йти по колу, згадати звичайне для себе напругу (свій звичайний затиск). Поступово напружуючи тіло в цьому місці , довести затиск до межі, скинути його через 15-20 секунд. Напружити до межі будь-який інший ділянку тіла, звертаючи увагу на те, що відбувається зі звичайним затиском. Повторити вправу з власними затискачами 3-5 разів.

Після закінчення вправи учасникам дається рекомендація повторювати його самостійно хоча б 1-2 рази на день.

***«Дощик»***

Студенти стають у коло один за одним і кладуть руки на плечі попереду стоїть. Легкими дотиками кожен учасник імітує краплі начебто починається дощ. Краплі падають частіше, дощ сильнішає і перетворюється в зливу. Великі потоки стікають по спині. Потім потоки стають все менше, краплі рідше і зовсім припиняються.

**4.3. Вправи на вироблення навичок «М'язового контролера»**

***«М'язова енергія»***

Зігніть і щосили напружте вказівний палець правої руки. Перевірте, як розподіляється м'язова енергія, куди йде напруга? У сусідні пальці. А ще? У кисть руки. А далі йде? Йде в лікоть, в плече, у шию. І ліва рука чомусь напружується. Перевірте!

Постарайтеся прибрати зайву напругу. Тримайте палець напруженим, але звільніть шию. Звільніть плече, потім лікоть. Потрібно, щоб рука рухалася вільно. А палець - напружений, як і раніше! Зніміть надлишки напруги з великого пальця. З безіменного... А вказівний - напружений і раніше! Зніміть напругу.

Напружте ліву ногу - як якщо б ви вдавлювали каблуком цвях у підлогу. Перевірте, як розподілено м'язова енергія в тілі. Чому напружилася і права нога? А в спині немає надлишків напруги?

Встаньте. Нахиліться. Напружте спину, як якби вам поклали на спину ящик з великим вантажем. Перевірте напругу в тілі.

***«Вкажи вдалину»***

Сядьте. Перевірте, чи немає зайвої напруги. Тіло - легке, вільне. Ви готові встати, готові до будь-якої дії. Тепер витягніть і напружте всю ліву руку, від плеча до кінчиків пальців. Можете рушити рукою? Значить, вона недостатньо напружена. Напружте її гранично. Тепер приберіть, якомога більше напруги з плеча, але постарайтеся залишити те ж напруга від ліктя до кінчиків пальців. Є? Прибирайте напругу в ліктьовій частині, залиште напруженої тільки кисть руки. Перевірте - плече і лікоть повинні вільно рухатися.

Тепер зробіть найважче - знімаючи надлишки напруги з кисті, зосередьте його тільки в останніх суглобах пальців. Спробуйте залишити напруга тільки в кінчиках пальців, в самих подушечках. Зніміть всі напруга, крім того яке тримає вашу руку витягнутою. Є? Відчуваєте напружену крапку в самому кінчику вказівного пальця? Простягніть його вперед, вкажіть пальцем вдалину - он голуб за вікном на даху! Зніміть всю напругу і опустіть руку.

***«Сад»***

Ви знаходитесь у фруктовому саду. Рвіть яблука і груші, кладіть у кошик. Шукайте вірне напруга в руці.

Чи бачите ви внутрішнім зором кожне яблуко, яке рвете? Немає двох однакових яблук, а значить, немає однакових напружень - для кожного яблука своє! Ось яблучко маленьке, кособоке, - його легко зірвати. А ось величезна, на товстому черешку, - на нього потрібно витратити більше зусиль.

Рефлексія знаходження напруг і їх зняття.

***«Гирі»***

1. Підніміть з підлоги двома руками уявну гирю в десять кілограмів. Поставте її на стіл. Однією рукою зніміть її зі столу і переставте на стілець. Двома руками підніміть стілець разом з гирею. Чи не упустите гирю! Опустіть стілець.

Візьміть з підлоги однією рукою уявну п'ятикілограмову гирю, а інший - уявну гирю в один кілограм. Піднімайте їх одночасно вгору. Вниз! Не опускаючи гирі на підлогу, поміняйте їх в руках. Підніміть вгору. Нагорі - поміняйте гирі. Вниз! Вгору!

Простягніть вперед долоні. На одну подумки поставте п’ятисотграмову гирю, на іншу - стограмову. Руки розводите в сторони і вперед, в сторони і вперед. Слідкуйте, щоб руки розходилися на одному рівні, незважаючи на різну навантаження.

*Примітка.* У вправі з уявними гирями потрібно домагатися вірного фізичного відчуття тяжкості і доцільного напруги м'язів всього тіла. Пояснимо цю думку на прикладі. На витягнуту долоню, як на чашу ваг, ми поставимо справжню кілограмову гирю. Відразу ж в біцепсі передпліччя ви відчуєте відповідну напругу. Цей біцепс, намагаючись утримати руки в рівновазі, як би ставить на другу чашу таку ж тяжкість. Якщо він буде недостатньо напружений - долоня не втримає гирю, опуститься. Якщо ж напруга виявиться надмірним, долоню піде догори. Автоматичний м'язовий контролер миттєво підбирає кожному м'язу доцільне напругу.

2. Поставимо тепер на долоню уявну гирю. Постараємося розбудити нашого м'язового контролера, нехай він простежить, чи вірно напружені м'язи. Не напружений чи біцепс так, ніби на долоні лежить не один, а десять кілограмів? А чому напружилася шия? Напевно, тому, що контролер ще не прокинувся, а наш безконтрольний організм ще не відчув, ще не повірив в уявну конкретну тяжкість і про всяк випадок напружує все підряд - і шию, і іншу руку. І навіть очі в розгубленості напружуються. Геть зайву напругу! Допоможемо прокинутися контролеру, будемо перевіряти реальна напруга, чергуючи уявні і реальні тяжкості.

**4.4. Кінезіологія – природна мудрість тіла**

Людське тіло - це єдиний організм, наділений віковою мудрістю Природи. Навчитися володіти своїм тілом, привести його у стан гармонії та здоров'я вам допоможе кінезіологія та кінезіологіческа гімнастика.

Використовуючи методи кінезіології можна вирішити проблеми фізичного здоров'я і повністю змінити своє життя на краще, відчути себе народженим заново. Займаючись кінезіологіческою гімнастикою, ви будете краще розуміти себе, знайдете здоров'я, спокій і впевненість.

Кінезіологіческа гімнастика гармонійно поєднує різні техніки і практики, розвиває потенційні можливості людини, повертає молодість й життєві сили. Поняття «кінезіологія» має не одне значення. Хоча загальний зміст єдиний: наука про рух живого тіла та його частин за рахунок скороченням'язів. Існують різні значення терміна «кінезіологія». Одно з низ звучить так: наука про зв'язок м'язової напруги (тонусу) зі станом внутрішніх органів і систем організму і способах коригуючого немедикаментозного впливу на них.

Дійсно з допомогою кінезіологіческіх процедур можна зняти внутрішні напруження: як м'язові, так і психічні.

***Зв'язки між м'язами і органами людини***

|  |  |
| --- | --- |
| **Назва органу** | **Назва м'язи** |
| Серце | Подлопаточная м'яза |
| Легкі | Дельтовидні |
| Жовчний міхур | Підколінна |
| Шлунок | Велика грудна (ключичная порція) |
| Підшлункова залоза | Найширший м'яз спини |
| Селезінка | Середня порція трапецієподібного м'яза |
| Печінка | Велика грудна (грудинная порція) |
| Наднирники | Кравецька м'яза |
| Тонкий кишечник | Чотириглава |
| Нирки | Попереково-клубова |
| Товстий кишечник | М'яз, що напружує широку фасцію стегна |
| Сигмовидна | Екстензори стегна |
| Апендикс | Квадратний м'яз попереку |
| Репродуктивні органи | Велика сіднична, грушовидна |

**4.5. Опис психофізичних вправ**

Ці вправи не замінюють тренувальних вправ спортивної або фізкультурної спрямованості, вони доповнюють їх. Психофізіологічні вправи сприяють зняттю емоційної напруги не тільки зі студентів, але і з самого викладача.

1. ***«Лобно-потиличний обхват» («Фронтально-окціпітальная позиція»)***

Призначений для самостійної настройки на будь-який вид діяльності, на успішне засвоєння нової інформації і для зняття психоемоційних стресів.

Виконання. На голову накладаються обидві руки. Можна робити цю вправу самостійно, але в більш важких випадках буде ефективніше, якщо руки буде накладати кінезіолог, близька людина або просто людина, якій ви довіряєте. Виявлено, що при такій позиції зменшується гострота емоційних переживань, що дозволяє більш легко знімати стрес, ніж без накладення рук на голову.

Дихання при виконанні цієї вправи слід робити глибоким, рівномірним (без затримок). Особливо це важливо для зняття стресу. Закінчити вправу глибоким вдихом-видихом. Після цього зняти з голови руки. Можуть бути різні варіанти використання цієї вправи:

Пам'ятайте!

Основи кінезіології містяться в спеціальних вправах. Основною вправою є лобово-потилична корекція:

1. Одна долоню кладеться на лоб, інша - на потилицю;

2. Сконцентруватися;

3. Налагодити глибоке, рівне дихання;

4. Спокійно озвучити свою проблему.

Якщо говорити вголос не виходить, досить просто думати про це. Коли рука торкається до чола, відбувається приплив крові, вона починає краще циркулювати по лобовим часткам мозку. У цій ділянці мозку відбувається аналіз, свідомість і оцінка проблеми, і визначаються шляхи виходу з такої ситуації. На потилиці розташована зона, яка сприймає візуально ті образи, які потім зберігаються в нашій пам'яті. Прикладаючи сюди долоню, стимулюється кровообіг. Ми як би стираємо проблеми, образи, ситуації подібним чином. Завдяки глибокому диханню, в кров надходить кисень, повітря вентилюється: негатив випаровується з організму. Таким чином, вправа дає бажаний результат. Щоб підсилити ефект від вправи, рекомендується дихати, чергуючи ніздрі.

***Налаштування на працю***

Покласти одну долоню на лоб, а іншу на потилицю (над потиличними буграми). Вибір рук довільний. Слідом за ведучим або самостійно повторювати наступний текст: «Все погане в мене - позаду. Все хороше - попереду. Я повністю присутствую тут і зараз, всіма своїми думками. Я повністю присутній на уроці. Я спокійний і уважний. Я добре себе почуваю. Я добре розумію вчителя. Я хочу отримати користь від цього заняття. Я готовий до роботи». Повторити 2-3 рази.

***Зняття стресу***

1. Для зняття емоційного стресу подібним же чином в лобово-потиличній позиції на тлі рівномірного глибокого дихання «продумується», згадується чи представляється будь-яка негативна життєва ситуація, що викликає стрес. Ситуацію не слід аналізувати, а тільки уявляти її перебіг. Бажано повторити «продумування» ситуації 2-3 рази.

Для посилення позитивного ефекту вправи можна додатково подумки переробити ситуацію на більш сприятливу для вас, так щоб вона завершилася на вашу користь. Головне - позитивне перетворення ситуації, не важливо, якщо способи будуть фантастичними і нездійсненними реально.

*2. «Точки землі»*

Призначено для кращого розуміння одержуваної інформації.

*Виконання.* Сполучені вказівний і середній пальці однієї руки прикласти до ямці під нижньою губою, а чотири пальці іншої руки (все, окрім великого) - до лобка. Робити вдих за 1-2 секунди і видих за 3-6 секунд. Дихати так протягом 30 секунд.Поміняти положення рук і повторити вправу.

*3. «Точки простору»*

Призначено для кращого сприйняття зорової (візуальної) інформації.

*Виконання.* Сполучені вказівний і середній пальці однієї руки прикласти до точки над верхньою губою під носом, а чотири пальці іншої руки - до куприка (закінчення хребта). Дихання довільне. Тримати так протягом 30 секунд. Поміняти положення рук і повторити вправу.

*4. «Точки рівноваги»*

Призначено для гармонізації розумової діяльності і посилення концентрації уваги.

*Виконання.* Сполучені вказівний і середній пальці однієї руки прикласти до точки за соскоподібного відростка (за вухом), а долонею іншої руки накрити область пупка. Тримати протягом 30-45 секунд. Дихання довільне. Перенести пальці на іншу сторону голови. Тримати стільки ж. Поміняти положення рук і повторити вправу.

*5. «Масаж трьох зон» («Кнопки мозку»)*

Призначено для об'єднання сприйняття різних частин тіла і досягнення цілісного психічного сприйняття свого організму. Його можна застосовувати як міні-зарядку щоранку.

*Виконання.*

1) Накрити долонею однієї руки область пупка. Розставленими пальцями іншої руки провести легкий масаж «підключичних ямок» з двох сторін від грудини (точки К-27 по акупунктурної класифікації). Масажувати 30-60 секунд.

Поміняти положення рук і повторити вправу.

2) Накрити долонею однієї руки область пупка. Пальцями іншої руки провести легкий масаж «губних точок». Одна точка знаходиться під носом над верхньою губою, інша - в ямці між нижньою губою і підборіддям. Масажувати точки 30-60 секунд. Поміняти положення рук і повторити вправу.

3) Накрити долонею однієї руки область пупка. Долонею іншої руки провести легкий масаж (розтирання) області куприка. Розтирати куприк 30-60 секунд. Поміняти положення рук і повторити вправу.

*6. «Знак нескінченності» («Лежача вісімка», «Ледача вісімка»)*

Призначено для інтеграції роботи правої і лівої півкуль головного мозку, для узгодження рухів окорухових м'язів, для інтеграції та включення в роботу всіх полів зору. При виконанні даної вправи дуже важливо не відривати свого погляду від кінчика рухається пальця. Пам'ятайте, що воно виконується не тільки руками, але і очима. Причому рухи очей - основні. Не поспішайте.

*Виконання:*

1) Притиснути голову вухом до лівого плеча. Ліву руку витягнути вперед. Не відриваючи погляду від кінчика вказівного пальця, малювати рукою в повітрі перед собою знак нескінченності: «∞» (вісімку, що лежить на боці). Починати малюнок від центру вліво вгору. Це важливо - саме вгору! Рухи виконувати повільно. Малювати поспіль 8 разів.

2) Притиснути голову вухом до правого плеча і повторити те ж саме вправу правою рукою. Стежити поглядом за кінчиком пальця. Починати рух пальцем з центру вправо вгору.

3) Витягнути руки перед собою, з'єднати вказівні пальці і повторити те ж саме вправу двома руками. Починати рух з центру вгору у будь-яку сторону.

4) Рекомендується виконати вправу ще раз. Повторити всі три попередні етапи з максимальною амплітудою рухів. Розставити ноги, згинати їх в колінах і тягтися руками під час малювання фігури «» (квадрат) якнайдалі. Не поспішати, рухи робити плавно. Мета вправи - включити в дію якомога більше м'язів.

5) Додатковий варіант цього ж вправи. Проводиться, в цілому, так само - в повітрі малюється знак нескінченності, але тільки не вказівними, а великими пальцями. Голову тримати прямо. Працюють очі, а не шия. Стиснути кулак і підняти вгору великий палець. Дивитися на великий палець під час виконання вправ. Головою не рухати, стежити за великим пальцем тільки поглядом. Міняти руки, потім з'єднати їх «в замок», великі пальці вгору. Всі варіанти рухів починати з центру вгору вліво.

Цю вправу можна використовувати і в діагностичних цілях: для оцінки візуально-мануальної координації.

*7. «Перехресно-паралельна ходьба на місці»*

Призначено для тренування взаємодії лівої і правої частин тіла. Досягнення кращої інтеграції (об'єднання в єдине ціле) двох півкуль головного мозку забезпечується шляхом їх почергового функціонального роз'єднання і об'єднання при виконанні то паралельних, то перехресних рухів. Полегшує перехід на новий вид діяльності і переключення з правопівсферні діяльності на левополушарном і навпаки.

*Виконання:*

*1) «Перехресні руху».* Під час ходьби на місці доторкатися долонею лівої руки до коліна правої ноги (тобто протилежної), а долонею правої руки - до коліна лівої ноги. Таким чином, різнойменні руки й ноги стикаються один з одним по черзі як би перехресно. Зробити 8-12 таких кроків. Під час виконання вправи бажано дивитися на намальовані заздалегідь на папері дві перехрещені лінії у вигляді косого хреста (букви «Х»): Х.

*2) «Паралельні руху».* Під час ходьби на місці доторкатися долонею лівої руки до коліна лівої ж ноги, а долонею правої руки - до коліна правої ноги. Однойменні руки і ноги стикаються один з одним по черзі то з одного боку тіла, то з іншого. Зробити 8-12 таких кроків. Під час виконання вправи бажано дивитися на намальовані попередньо на папері дві вертикальні паралельні лінії: **| |.**

*3) Повторити «перехресні рухи».* Саме перехресні рухи забезпечують інтегроване стан головного мозку, тому слід закінчувати вправу перехресними рухами.

Цю вправу можна використовувати і в діагностичних цілях: для оцінки координації.

Корисним доповненням до описаного вправі буде наступне: при виконанні перехресних рухів колінно-долонні зіткнення поступово переходять в колінно-ліктьові. Таке колінно-ліктьове перехресний рух називається по-англійськи «крос-кролл». Його дуже широко застосовують в освітній кінезіології.

**4.6. Автономна кінезіологічна гімнастика**

Ця доступна форма гімнастичних вправ без використання спортивного інвентарю володіє високим фізіологічним ККД, дозволяє розвівати м'язову силу на рівні атлетизму, хорошу суглобову рухливість (гнучкість) і координацію рухів, тренує серце і дихальну систему, обладає профілактичною і лікувальною дією. Гімнастика показує гарні результати при лікуванні дітей і підлітків з руховими порушеннями внаслідок дитячого церебрального паралічу. Секрет цього феномена полягає в тому, що всі її вправи виконуються на рівні граничного м'язового напруги. Головна умова вправі - самоопір.

1. Вказівним пальцем правої руки тягніть на себе великій палець лівої руки, який повинен опиратися з усіх сил. Виконайте те ж для іншої руки.

 Впр. 1

2. Пальцями правої руки із зусиллям натискайте на долоню лівої руки, яка повинна пручатися. Виконайте те ж для іншої руки.

 Впр.2

3. Вказівним пальцем правої руки із зусиллям нажімайте на великий палець лівої руки з боку долоні. Великим пальцем необхідно опиратися. Повторіть те ж для іншої руки.

 Впр.3

4. Зігнутими пальцями правої руки щосили намагайтесь відштовхнути ліву кисть, якої тисніть на пальці. Виконайте те ж для іншої руки.

 Впр.4

5. З зусиллям затисніть правою долонею кулак лівої руки з боку долоні. Кулак намагайтеся розтиснути. Виконайте те ж для іншої руки.



Впр.5

6. З зусиллям затисніть правою долонею кулак лівої руки з тильного боку. Кулак намагайтеся розтиснути. Виконайте те ж для іншої руки.



7. З зусиллям затисніть правою долонею кулак лівої руки з тильного боку. Кулак намагайтеся розгорнути. Виконайте те ж для іншої руки.

 Впр. 7

**Розділ 5. РЕКОМЕНДАЦІЇ**

Здоров'я - це такий стан організму, при якому функції всіх його органів і систем перебувають у динамічній рівновазі із зовнішнім середовищем. В основі здоров'я лежать процеси розвитку й збереження фізіологічних, психологічних і соціальних функцій.

Фізичне здоров'я - найважливіша складова частина будь-якого нашого успіху. Це важлива характеристика продуктивних сил, це суспільне надбання, що має матеріальну і духовну цінність. Це начебто зрозуміло всім. Адже недарма не тільки військові, але й політики, педагоги, психологи так багато говорять про фізичний і моральний стан нації.

Заняття гімнастикою часто йдуть через біль, через «у мене це не виходить і робити не буду». Доводиться долати больові реакції. Це може відвернути хворого від занять. Але опорно-руховий апарат, призначений для опори і руху, вилікувати спокоєм, таблетками та операціями неможливо. Здоров'я - це праця самого хворого!

Подолати страх і біль, відчуття зневіри і невіри у власне одужання допоможе кінезіологіческая гімнастика. Головне:

* точне виконання рухів і прийомів;
* заняття повинні проводитися в спокійній, доброзичливій обстановці;
* тривалість занять може становити від 5-10 до 20-35 хвилин на день;
* займатися необхідно щодня.

Фізична культура і спорт зміцнюють здоров'я, підвищують фізичну і розумову працездатність, створюючи базу для успішного навчання та подальшої високоефективної роботи в сфері виробництва.

Важливе значення має при цьому не тільки отримання практичних навичок у виконанні фізичних вправ, але і придбання відповідних знань з основ теорії фізичного виховання.

Кожен може знайти свій шлях до омріяного розслабленню, знайти такий метод, який підходить саме йому і дає потрібний ефект.

Систематичні заняття дають тілесний і душевний спокій, допомагають долати стрес і суєту, краще концентрувати увагу. Поряд з класичними прийомами зняття напруги не слід забувати і різні сприяють розслабленню види діяльності (вечірні велосипедні прогулянки, прогулянки з собакою, танці, біг, гра з дітьми тощо). Кожен може знайти такий вид діяльності, який сприятиме зняттю напруги.

Проте всі зусилля залишаться марними, якщо не намагатися усунути причини підвищеної стомлюваності і виникнення тих чи інших затискачів.

При чьому треба пом’ятати, що фізичне виховання студентів є складовою частиною загальноосвітньої системи виховання молоді і прилучає молодих людей до культури через рухову активність у всіх формах, відіграє вирішальну роль у формуванні індивідуальності молодих людей, що іноді більш важливо, ніж оздоровчий вплив фізичної культури.

**СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

1. Бонев Л. Керівництво по кінезітерапії / Бонев Л. - Софія: Медицина та фізкультура, 1978. - 358 с.

2. Вайтсайд Д., Стокс Г. Єдиний мозок. Корекція діслексіческіх порушень здатності до навчання та інтеграція головного мозку. М.: Диалог-МГУ, 1996. 268 с.

3. Деннісон П.І., Деннісон Г.І. Освітня кинестетика для дітей: Базове посібник з Освітньої кинесиологии для батьків і педагогів, які виховують дітей різного віку: Пер. з англ. М.: Сходження, 1998. 85 с.

4. Єдиний мозок. Основний курс. Керівництво / У викладі Керол Хонз: Пер. з англ. М.: Автор, 1992. 28 с.

5. Леш М., Фердер Г. кінезіології: Від стресу до гармонії. - СПб.: Видавництво Вернера Регена, 2009. - С. 112. - ISBN 978-5-903070-23-7

6. Сазонов В.Ф., Ендолов В.В., Муравйова М.С. Вербальний «барометр» емоційних станів як інструмент психотерапевтичного впливу // Додаток до журналу «Вісник післядипломної медичної освіти». Матеріали міжнар. конф. «Психотерапія на межі тисячоліть: досвід минулого - погляд у майбутнє», 6-8 травня 1998 М., 1999. С. 60-62.

7. Сазонов В.Ф., Ендолов В.В., Муравйова М.С. Чи є кинезиология психотерапією? // Додаток до журналу «Вісник післядипломної медичної освіти». Матеріали міжнар. конф. «Психотерапія на межі тисячоліть: досвід минулого - погляд у майбутнє», 6-8 травня 1998. М., 1999. С. 62-64.

8. Сазонов В.Ф., Кирилова Л.П., Мосунов О.П. Кінезіологіческая гімнастика проти стресів: Навчально-методичний посібник / РГПУ. - Рязань, 2000. - 48 с.

9. Стокс Р., Вайтсайд Д. Інструменти для роботи або Як зрозуміти своє «я» і знайти віру в себе: Пер. з англ. М.: Диалог-МГУ, 1995. 107 с.

10. Стокс Р., Вайтсайд Д. Партитура структурної нейрології / Пер. з англ. А. Подберезький, Д. Чудов, І. Чобану. М.: АТ Диалог-МГУ, 1995. 120 с.

11. Ти Д. кинезиологии: Оздоровчий дотик. М.: Сходження, 1998.

12. Владимирцева Ада. Прикладна кінезіології: Восторг присвячених / Нотатки з незвичайного семінару. Медичний Вісник. № 20 (38), 16-31 жовтня 1995, с. 9.

13. Голомазов С.В. Кинезиология точностних дій людини. М: СпортАкадемПресс, 2003. 228 с.

14. Шмідт І. Введення в прикладну кінезіології. "Мануальна медицина", 1994, № 8.