Упражнения рекомендуется выполнять ежедневно в течение 6-8 недель по 15-20 минут. Их выполняют сидя. Иногда для экстренной помощи при стрессе достаточно выполнить несколько упражнений, например «Фронтально-акцепитальной коррекции» или «Постукивания».

1. Фронтально-акцепитальная (лобно-затылочная) коррекция.

Цель: активизация стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга, визуализация позитивной ситуации.

Одну ладонь кладите на затылок, другую - на лоб. Закройте глаза и подумайте о любой негативной ситуации. Сделайте глубокий вдох-пауза-выдох-пауза. Мысленно представьте себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте. Обдумайте и осознайте, как можно разрешить стоящую перед вами проблему. После появления синхронной «пульсации» между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается глубоким вдохом-паузой-выдохом-паузой. Упражнение выполняйте 30 секунд-10 минут.

2. Ахнлл

Цель: снятие рефлекса защиты ахиллова сухожилия.

Легко ущипните руками оба ахиллова сухожилия (над пяткой), затем подколенные сухожилия. Мягко погладьте их несколько раз, «сбрасывая» в стороны и наружу.

3. Растяжка ахиллова сухожилия

Цель: снятие рефлекса защиты ахиллова сухожилия.

Встаньте и держитесь руками за спинку стула. Расположите одну ногу впереди корпуса тела, а другую сзади. Делайте выпады на колено ноги, выставленной вперед. Нога, расположенная сзади, должна быть прямой. Корпус держите прямо. Повторите упражнение для другой ноги.

4. Маятник

Цель: снятие рефлекса периферического зрения, ритмирование правого полушария, активизация стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия, энергетизация мозга.

Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Отрабатывайте движения глазами по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведите глаза к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха делайте движения глазами, затем удерживайте глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождайте пассивным выдохом. Упражнение выполняйте с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо - вдох, пауза, в исходное положение - выдох, пауза, глаза и язык влево - вдох, пауза, в исходное положение - выдох, пауза и т.д.).

**5.** Уши

Цель: энергетизация мозга.

Мягко расправьте и растяните рукой внешний край каждого уха в направлении вверх - наружу от верхней части к мочке уха 5 раз. Помассируйте участок от сосцевидного отростка за ухом по направлению вниз к ключице - 5 раз.

**6.** Постукивание

Цель: энергетизация мозга, активизация нейрогуморальной регуляции.

Сделайте массаж в области вилочковой железы (на грудине) в форме легкого постукивания 10-20 раз круговыми движениями слева направо.

**7.** Дыхательное упражнение

Цель: активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга.

Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Сделайте выдох, не торопясь, сожмите кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Упражнение повторить 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект Упражнение также помогает в точном запоминании важной и сложной информации.

8. Дыхательное упражнение Эверли

Цель: активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга, снятие мышечного напряжения, ликвидация ощущения тревоги, снижение частоты сердечных сокращений.

Регулярное систематичное (1-2 недели) выполнение этого упражнения сформирует своего рода антистрессовую установку. Последующие стрессовые ситуации будут переживаться более спокойно и менее разрушительно. Закройте глаза, положите левую руку на пупок, а правую руку сверху так, как вам удобно. Вообразите, внутри себя надувной резиновый шарик. На вдохе представляйте, как воздух входит через нос, идет вниз и надувает шарик. По мере «заполнения шарика» воздухом руки поднимайте вверх. «Надувание шарика» в области живота должно переходить в среднюю и верхнюю часть грудной клетки. Продолжительность вдоха должна составлять 2 секунды. По мере совершенствования навыка ее можно увеличить до 3 секунд. Задержите дыхание (не более 2 секунд). Повторяйте про себя фразу «Мое тело спокойно». Медленно начните выдыхать. Продолжайте повторять про себя фразу: «Мое тело спокойно». Продолжительность выдоха не менее 3-4 секунд. Повторите это четырехфазовое упражнение 3-5 раз. При головокружении необходимо прекратить упражнение, а в следующий раз сократить продолжительность вдоха, паузы и выдоха. Упражнение можно выполнять утром, днем и вечером, а также в стрессовой ситуации.

9. Стирание стрессовой информации из памяти (визуализация)

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги, карандаши, старательную резинку. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т**.**д. Мысленно возьмите старательную резинку и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги созданную негативную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока с листа не исчезнет картинка. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова «возьмите» старательную резинку и «стирайте» ее до полного исчезновения. Через некоторое время упражнение можно повторить.

После выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

АНТИСТРЕССОВЫЙ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

