

Способи, пов'язані з управлінням тонусом м'язів, рухом

Шановні, адміністрація, викладачі, студенти, батьки і співробітники! Я продовжую знайомити Вас з процесами саморегуляції організму.

Під впливом **психічних навантажень** виникає **м'язове напруження**. Уміння його розслабляти дозволяє зняти нервово-психічне напруження, **швидко відновити сили!**



Спосіб 1

Оскільки домогтися повноцінного розслаблення всіх м'язів відразу не вдається, потрібно зосередити увагу на найбільш напружених частинах тіла.

- сядьте зручно, якщо є можливість – закрийте очі;
- дихайте глибоко і повільно;
- пройдіться внутрішнім поглядом по всьому вашому тілу, починаючи від верхівки до кінчиків пальців ніг (або в зворотній послідовності) і знайдіть місця найбільшої напруги (часто це бувають рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт);
 - постарайтеся ще сильніше напружити місця, які складно розслабити (до тремтіння м'язів), робіть це на вдиху;
 - відчуйте цю напругу;
 - різко скиньте напругу – робіть це на видиху; – зробіть так кілька разів.

В добре розслаблених м'язах ви **відчуєте появу тепла і приємної важкості.**

Якщо напруження зняти не вдається, особливо на обличчі, спробуйте розгладити його за допомогою легкого самомасажу круговими рухами пальців (можна зробити гримаси – подиву, радості та ін.).

Спосіб 2

У вільні хвилини, паузи відпочинку, освоюйте послідовне розслаблення різних груп м'язів, дотримуючись таких правил:

1) усвідомлюйте і запам'ятовуйте відчуття розслаблених м'язів за контрастом з перенапруженням;

2) кожна вправа складається з трьох фаз: «**напружити-відчутти-розслабити**»;

3) **напруженню** відповідає **вдих**, **розслабленню** – **видих**.

Можна працювати з наступними групами м'язів:

- обличчя (лоб, повіки, губи, щелепи);
- потилиці, плечей;
- грудної клітини;
- стегон і живота;
- кистей рук;
- нижньої частини ніг.



Примітка. Щоб навчитися розслабляти м'язи, треба їх мати, тому щоденні фізичні навантаження підвищують ефективність вправ на розслаблення м'язів.

Спосіб 3

Спробуйте змінити ритм всьому організму за допомогою монотонних ритмічних рухів:

- кругові рухи великими пальцями рук в «напівзамку»;
- перебирання намистин на вашому намисті;
- перебирання чоток;
- пройдіть по кабінету (коридору) кілька разів, роблячи на два кроки вдих, ана п'ять кроків видих.