

Е.И.Ярославцева,
акад. ПАНИ, к.ф.н.,
доцент, с.н.с. ИФ РАН

Мышцы тоже хотят радоваться

2 ч. Методики кинезиологических тренингов

В первой части опубликованной в 4(33) 2008г., номере речь шла о том, как строить отношения с внешним миром, с тем, что находится вне тебя. Это и обычная для нас природа, а так же окружающие нас люди, как далекие, так и близкие. Они все требуют от нас внимания и умения настраиваться на взаимодействие.

Однако многие, понимая важность хороших отношений с людьми, не видят, что большого внимания требует и он сам. Причем, не только от окружающих, но и от самого себя. Внутренний мир человека строится им самим, теми стараниями, которые он прикладывает к самопознанию, к тому, как он развивает в себе природные данные, сохраняет уже накопленные и раз витые таланты. Гармоничность состояний человека – это результат его труда. И если в детстве, пребывая в благоприятной атмосфере семьи, он имеет эти качества как данность, то в последствии он сам должен строить эти отношения. Постоянно воссоздавать внутренне гармоничное как физиологическое, так и психологическое состояние. Одним словом, сохранять свое здоровье!

Итак, Вы можете приступить к решению проблем, которые возникают от недостаточной пластичности Вашего тела, от наличия зажимов, различного рода неудобств – блокировок – в области мышц. Это можно понять как коммуникацию со своими природными силами, основаниями своего характера, которые позволяют развить свою волю и успешно решать свои проблемы.

Нумерация параграфов продолжается.

5.3. Коммуникации «во вну»

Теперь можно заняться упражнениями, связанными с более сложными технологиями. И, вероятно, для некоторых будет неожиданностью, но они в первую очередь связаны с внутренним, а не внешним миром. Человеку придется сонастраиваться... с самим собой, т.е. усиливать процессы согласования в самом себе, стремясь к гармоническому соотношению внутренних потенциалов. Хотя, что тут неожиданного. Известно, что все надо начинать с самого себя. Внешний мир попробуй, переделай, никаких упражнений не хватит, а вот с самим собой еще можно поладить. Но сделать это совсем непросто.

С кем же здесь приходится ладить? Это очень просто представить, если вспомнить, что наш организм – сложнейшая система, за «плечами» которой весь период филогенеза, и она должна быть слаженной. При больших нагрузках, да и просто в процессе развития в организме все перестраивается и нужно постоянно работать над тем, чтобы согласовывать работу всех функциональных органов. Существуют тактические и стратегические способы согласования.

Очень эффективными являются упражнения, улучшающие взаимосвязи между правым и левым полушарием. Человек сразу чувствует облегчение, поскольку уходит напряжение, мешавшее найти решение какой-либо проблемы. Это значит, что оба полушария «понимают» друг друга, правильно выполняя соответствующие им функции. Причем, эта правильность, норма могут быть исключительно индивидуальны и упражнения дают возможность оптимизироваться именно индивидуальной системе организ-

ма. А, как известно, например, у левшей и правшей особенности мировосприятия могут значительно отличаться друг от друга, и какие-то общие стандартные рекомендации могут оказаться неэффективны. Кроме одной рекомендации – улучшать взаимодействие полушарий через взаимосвязь правой и левой сторон тела.

В жизни мы часто прибегаем к этим способам усиления взаимодействия полушарий: правой рукой касаемся своей левой стороны и наоборот. Вспомним лихие русские пляски, хлопки по коленям и пяткам. Даже в упражнениях, когда мы выполняем пощипывания рук или играем в «ладушки», происходит именно такой – перекрестный – контакт.

5.3.1. Стратегические согласования. Перекрестные движения

Упражнение «Перекрестные движения». Они выполняются очень просто. Нужно маршировать на месте и легко ударять по коленям ладонями. Как и во всяком упражнении, в нем существует стандарт выполнения. Порядок такой: сначала выполняются хлопки по коленям крест-накрест (правая рука касается левого колена, затем левая рука – правого колена) – 6 касаний, потом должны последовать параллельные касания (правая рука – к правому колену, левая – к левому), тоже 6 раз, а затем – снова крест-накрест, опять 6 раз. Начинать упражнение можно так, как хочется, с удобного для вас движения. Эффект проявляется достаточно быстро. Человек становится более собранным, внимательным. А за этим стоит снятие напряжения и улучшение процессов балансировки эмоциональных состояний.

Чтобы разнообразить (и усложнить) это упражнение, можно касаться колен не ладонями, а локтями. Можно так же касаться пяток, а у кого получится, то и их можно стремиться доставать локтями. Будет очень весело. Особенно детям. Они быстро разнообразят его, увеличив количество касаний и бесконечно чередуя перекрестные и параллельные удары. И интуитивно будут правы. Единственно, что желательно соблюдать – заканчивать упражнение перекрестными касаниями, т.е. стимулированием взаимодействия полушарий мозга. Если же ребенок устойчиво заканчивает упражнения на параллельных движениях, то, возможно, у него высокая автономности и не столь высокая степень взаимодействия, сбалансированности правой и левой сторон организма.

Этому можно помочь, достаточно лишь тренироваться. А всякие усложнения будут здесь только на пользу; и если организм тянется к ним – делайте. Делайте, сколько хотите.

Одно из усложнений связано с включением зрительных реакций. Так при выполнении перекрестных движений – смотреть на перекрещивающиеся в (виде буквы «X») линии, а при параллельных – на параллельные. Такие линии можно изобразить на листочке бумаги и попеременно смотреть на них при выполнении соответствующих движений. Или можно найти вокруг себя соответствующие линии: рисунок на обоях, переплетения цветов, ветвей на деревьях. А параллельные линии можно найти вокруг себя в изобилии – оконные рамы, проемы дверей, боковые поверхности мебели и прочее. Возможно, потому наши реакции часто подобны своеобразному «зависанию» на каком-либо эмоциональном или рациональном состоянии, поскольку межполушарная связь через визуальные каналы не тренируется, а автономизация прямо-таки навязывается.

Заметьте, многие ученики упрямо смотрят в окно на деревья, находя там отдохновение от умственных перегрузок, которые он получает на уроке. Это, к счастью, не нерадивость, а стихийная способность организма искать способы компенсации перегрузок мозга через визуальные каналы, если такая возможность, как мышечное движение, затруднена или вовсе запрещена. Вот они и плавают в мечтах за пределами класса.

Из собственного опыта многие знают, что, например, в лесу, даже в самой маленькой рощице около дома, можно быстро снять усталость. Мы, озирая деревья, даем глазам пробежаться по нескончаемым переплетениям ветвей и сбросить с себя накопившуюся за день перегрузку. Такой визуальный марафон для тела – отдых: с глаз сняты путы монотонного движения. Эта пробежка дала мышцам, незаметно для нас выполняющим свою работу, возможность освежить свою активность. Они синхронизировались с глубинными природными структурами, которые едины и для внешнего, и для внутреннего мира.

Представьте, что вы в березовой роще и попеременно смотрите, фокусируете взгляд то на переплетениях ветвей, то на прямых стволах берез. Эффект не заставляет себя ждать. Здесь кроме пересекающихся и параллельных линий чередуется еще и контрастная цветовая гамма черного и белого. Поневоле влюбишься в то место, где отдыхаешь, где спасаешься от разрывающих внутренних противоречий и находишь покой и гармонию!

Если же не полениться и превратить упражнение «перекрестные движения» в окружении берез в ежедневную зарядку, то может возникнуть момент, когда все в жизни будет происходить для вас легко и быстро, без мучившего прежде напряжения. Вообще, это упражнение можно выполнять в любое время суток и в любом удобном для вас месте и положении. Даже лежа в кровати, если вас удерживает в ней недуг, вы можете делать такие перекрестные касания. Пусть не с коленями, а, например, с плечами, одновременно усиливая эффект балансировки через визуальные каналы, представляя, закрыв глаза, то перекрещенные, то параллельные линии.

Можно так же создать еще одно усложнение упражнения, подключив интерактивные доски Smart Board. Многие визуальные компоненты могут быть созданы на доске и усилены такими эмоциональными составляющими, как цветовые гаммы, креативные фломастеры, а так же другими инвариантными расширениями. Такие упражнения будут предложены в следующей, третьей части.

Кто любит после сложной работы проделывать более легкую, тот сейчас как раз может осуществить свое желание.

5.3.2. Раздельное дыхание

Нынче, в отличие от времен не так давно минувших, заниматься собой не предосудительно. Но многим хочется, чтобы это было еще и необременительно. Для таких начинающих есть очень простое упражнение. И называется оно – «Раздельное дыхание». Находим нос, у него, как известно, две ноздри. Через одну ноздрю надо сделать вдох, а через другую – выдох.

Рекомендуем придерживаться следующей техники: пальцем прикрываете одну ноздрю, делаете вдох, а затем – через другую – выдох, перекрыв ту, что вдыхала. Забудьте, одна из ноздрей всегда закрыта. Сделайте три раза, начиная, например, с правой ноздри, а затем ровно столько же, начиная уже с левой. С какой стороны начинать и как долго упражняться – решаете вы сами. Глубоко дышать, затягиваться, необязательно. Организм уловит даже слабые попытки и ответит вам балансировкой настроения, ослаблением и мягким снятием головокружения, прекращением разного рода простуд. Чем чаще вы будете обращаться за такой помощью, тем быстрее научите организм на нее откликаться. Одновременно и сами выясните, на что вы способны с таким багажом саморегуляции.

5.3.3. Усиление энергетики

Поверив в свои возможности, возможно, вы захотите предоставить себе еще одну услугу, совсем пустячную и даже забавную, если посмотреть со стороны. А выглядеть

это будет так: одна рука удобно устроилась у вас на лбу, а другая – на области пупка. Детей это очень развлекает, пупок им почему-то кажется самым нескромным местом. Но опасаться нечего, это очень удобная поза, особенно, если вы лежите. Даже три минуты такой поддержки дают хороший результат. Терпеливые могут дожидаться и собственной индивидуальной реакции насыщения – это может быть или рефлекторный глубокий вдох и быстрый выдох, или сладкий зевок. И мы их в своем поведении часто замечаем, но теперь они могут для нас служить инструментом тестирования собственного состояния.

Назвать это упражнение можно по-разному, например, «Усиление энергетики». В этот момент вы реально помогаете своему организму уже тем, что обращаетесь к своим собственным возможностям и активизируете их. Это поддержка естественных потенциалов организма. Если вы думаете о чем-либо благоприятном – уже прекрасная помощь. Но чтобы процесс был более определенным, вербализуйте его, скажите то, что хотите, словами. Например, «мое здоровье укрепляется» или «мое настроение улучшается».

Творить, даже в пользу самого себя, надо осторожно. По технологии понижения рисков следует придерживаться правил, которые большинству уже известны: не произносить таких отрицательных для организма понятий, как «нет» и «не», а так же не называть болезненных состояний, т. е. различных диагнозов, признаков патологии. Например, не рекомендуется говорить «Я не болею».

Организму как целостной саморегулирующейся системе не помогают также попытки регулировать количественные характеристики различных состояний. Поэтому, осторожно! Не надо «уменьшать» или «увеличивать», «поднимать» или «понижать», например, температуру. Но зато все живое благоприятно реагирует на термины качественного содержания, например, «улучшить», «нормализовать», «оптимизировать» и другие. Совершенно не вредной является попытка укрепить свой иммунитет фразой «мой иммунитет укрепляется», а память – «моя память совершенствуется». Не забудьте, что помогать себе лучше заранее...

5.3.4. Поза святого

Если на основе личного опыта вы укрепились в вере в собственные возможности, то можно перейти к упражнению «Поза святого». У него имеются два варианта. Первый – ваши ладони плотно, но без напряжения, сложены друг с другом. Многие часто так делают в минуты отдыха, опустив руки на колени. Но желательно не замыкать их в замок, а соединить пальцами. В этот момент вы можете собраться с мыслями и неплохо, если вы в ладонях почувствуете пульс. Это значит, что вы синхронизировались.

Второй вариант – ваши ладони сложены, но не плотно прикасаются друг к другу, а только подушечками одноименных пальцев. В руках вы как будто держите мячик или волшебный шарик и рассматриваете в нем эпизоды собственной жизни. Вы можете делать это упражнение всякий раз, когда вас захлестнут эмоции. Если у них отчетливо негативный характер, не теряйтесь и возьмите ситуацию в прямом смысле в свои руки. Попробуйте в этом воображаемом шарике увидеть – со стороны – то, что для вас является возмущающим событием. Создание дистанции вас уже уравнивает. А после того, как через несколько минут мысленного наблюдения за негативными событиями вы глубоко вдохнете и быстро выдохнете, то дальнейшими действиями можете закрепить успех. Вообразите и попробуйте даже увидеть в том же шарике лучший для себя вариант развития событий, желаемый лично для вас выход из положения и... сделайте заключительный вдох-выдох. Все. Эмоциональная подавленность, зависимость от небла-

гоприятных событий если и не улетучилась, то значительно понизилась. Вы снова можете творить добрые дела, а не полыхать хоть и благородным, но гневом.

5.3.5. Лобно-затылочный обхват

Другой вариант выхода из парализующих ситуаций в чем-то подобен предыдущему. Наверняка вам когда-нибудь приходилось в прямом смысле «хвататься за голову». Очень правильный жест! Похоже, что теперь, при современных нагрузках и высокой эмоциональной восприимчивости, это нужно делать систематически – для проведения своеобразной эмоционально-гигиенической процедуры. Так что не тушуйтесь и вперед. В руках у вас упражнение «Лобно-затылочный обхват» или по научному – «Фронтально-акцепитальная позиция».

Когда вы обхватываете голову, то в руках держите уже не воображаемый шар, а вполне реальные полушария вашего головного мозга. Неважно, что они под кожей, да еще и под костью. Будьте уверены, что столь глубоко упрятанные и защищенные системы нейронов отметят ваши старания и непременно воспользуются оказанной помощью, столь любезно предоставленной вами.

Технология этой услуги безопасна, а сама услуга благоприятна. Ведь вы, охватив голову руками, когда она прямо-таки «раскалывается», не только сохраняете ее целой, но и создаете возможность в следующий раз не доходить до такого состояния. Так что иногда очень полезно, как дети, погоревать, «по-ой-ё-ё-кать», охвативши руками свою буйну голову. Ваши ладони при этом самым натуральным образом усиливают взаимодействие полушарий, организовав цепочку внешней связи.

В кризисных ситуациях, при высоких эмоциональных перегрузках, человек действительно «зависает» в некотором, чаще всего в негативном, эмоциональном состоянии. Он не может увидеть себя со стороны и логически оценить свое положение, подключая резервы левого полушария. Здесь ему нужна помощь. Ладони позволяют компенсировать возникшую стрессовую блокировку, стимулируя взаимодействие правой и левой сторон тела, позволяя осуществиться комплексному процессу балансировки организма. Практически это выглядит так, что человек, переволновавшись, успокаивается на принятии той ситуации, которая сложилась и, в соответствии с ней, планирует свои дальнейшие действия.

Итак, технология улучшения взаимодействия полушарий: позвольте рукам расположиться на лбу и на затылке, где какая хочет. И теперь можете вволю переживать. Три минуты бывает вполне достаточно, а уж десять минут вам вполне заменят бессонную ночь. Индивидуальная порция, как вы уже, вероятно, заметили по другим упражнениям, отмечается вашим собственной реакцией – рефлекторным глубоким вдохом и выдохом. После этого вы можете, продолжая держать руки на голове, расправить крылья воображения и отдаться фантазии. Теперь следует опереться на благоприятные эмоции: вспомнить прежние или создать новые. И совершенно неважно, как они соотносятся с вашими реальными жизненными возможностями. Это могут и правдивые прогнозы, и абстрактные мечтания. Главное, что они посвящены не кому-нибудь, даже не близким родным, а себе.

Однако если вы новичок в этом деле или по какой-либо другой причине скованы и не имеете красочной фантазии, вполне подойдет представление о том, что мы в непроглядной эмоциональной темени ассоциируем с лучом света в конце тоннеля. Даже эта надежда на невероятное может сыграть свою положительную роль. И нередко, помогает открыть второе дыхание. Потому, что, вконец истерзав себя, человек доходит до самого нижнего предела выносливости своего организма и дальнейший выход – только в абсолютно новое состояние. Все то время, пока вы настраиваете себя на бла-

гоприятную тенденцию, надо продолжать держать руки на голове. И только после заключительного вдоха-выдоха руки можно опустить.

Вот и вся схема упражнения. По времени, как показывает опыт, оно может длиться не дольше, чем чтение текста ему посвященного. Упражнение не будет представлять никакой сложности, если вы делали предыдущие. Ну, а если не делали, то считайте, что начинаете осваивать опыт самобалансировки с одного из самых эффективных упражнений.

Как и везде, здесь возможны варианты. И во имя обеспечения собственной свободы выбора, их надо знать. Во-первых, выполнять упражнение можно как стоя, так и сидя и уж тем более – лежа. Далее. Тестирующим признаком, по которому вы определяете окончание какого-либо этапа или всей процедуры, может быть не только дыхание, но и зевок, а то и несколько. Наконец, и сама рука, лежащая на лбу, может расслабиться и соскользнуть. Иногда – у особо тренированных – в области ладоней может появиться слабый пульс, здесь следует дождаться синхронизации. Основным же критерием пользы всех этих «крутых» мероприятий служит собственное желание продолжить или прекратить упражнение.

Таким способом вы можете помочь себе в любых дискомфортных ситуациях, даже непосредственно перед входом «на ковер» к начальнику. В результате все пойдет как нельзя лучше. Кроме того, если у кого-то из ваших близких или знакомых появится желание провести это упражнение, но он не может «поднять на себя руки», вы можете ему помочь избавиться от стресса. И конечно, такое упражнение – большое подспорье, когда нужно помочь ребенку или другому немощному человеку, а врача еще нет. Есть данные, что упражнение стабилизирует давление. У кого имеется дома японский аппарат для автоматического измерения давления, может мгновенно проверить свои собственные результаты.

5.3.6. Слоник

Если читатель помнит, самые первые упражнения очень хороши были для ребятшек, хотя, надо сказать, что и «Цыганское», и «Тараканское» взрослые тоже делали с удовольствием. А вот еще одно очаровательное упражнение, очень полезное для детей. Называется оно «Слоник».

Цель его состоит в улучшении запоминания каких-либо действий или сосредоточения. Особенно полезно при изучении трудно запоминающихся букв, формул и прочее. Эффект этого упражнения может наблюдать как сам ребенок, которому не дается, например, алфавит, так и учитель, тренирующий учеников в написании букв и цифр. Результаты получаются за счет того, что в работу по запоминанию включаются все новые группы мышц. И чем их больше, тем лучше.

Техника выполнения упражнения такова. Нужно встать, заняв устойчивую позицию, поставив ноги на удобное расстояние друг от друга. Заложить руки за спину, замкнув их в замок. Затем начинается самое интересное. Надо предложить ребенку представить, что он слоник и у него вместо носа длинный хобот. Им он и должен выполнять разные фигуры, писать буквы и цифры. Эти надписи нужно делать с разным размахом (амплитудой движения). Самые маленькие цифры получаются, когда пишешь только с помощью движений головы. Например, заказываешь себе пятерку, и кончиком носа изображаешь в воздухе искомую цифру. Также можно выполнять и буквы и даже писать целые слова. При выполнении задания этой группой мышц подбородок должен коснуться ключиц.

Затем диапазон движения расширяется. Если раньше плечи были неподвижны, то сейчас они двигаются вместе с головой. Возникает вращательное движение позвоночника. Еще большее увеличение диапазона – когда при выполнении рисунка ребенок

наклоняется максимально низко, продолжая стоять и держа руки за спиной. Выполнять упражнение надо неторопливо, плавно. Этим достигается включение более глубоких мышц, которые на нашем теле располагаются, как слоеный пирог, друг под другом.

Естественно, что большое количество упражнений большого диапазона в медленном темпе не сделаешь. Но к этому и не надо стремиться. Даже в одном выполнении много задач. Здесь нужно суметь удержать равновесие, медленно перенося тяжесть тела с одной ноги на другую. Нужно почувствовать работу мышц, а для ребенка это не легко. И при этом мышечном напряжении следует удержать смысловую сторону упражнения, поставленную задачу.

Как ни странно, сама по себе она, особенно у детей, не удерживается. Не удерживается потому, что на движение мышц уходит немалая энергия, основные усилия человека. А на образные, мысленные стороны этой деятельности сил уже не хватает. Когда выполнение упражнения будет сопровождаться осознанием поставленной задачи, то будет происходить правильное – оптимальное – распределение имеющихся ресурсов на физический и ментальный процессы в целостном организме человека.

При желании движения в этом упражнении можно комбинировать. Например, делать только маленькие цифры, или только средние, или – большие. Остановиться можно на том, что удобно в данный момент. И при этом самому для себя определить количество желаемых упражнений или время, которое вы можете посвятить такому занятию.

Данное упражнение так же можно выполнять на интерактивных досках Smart Board, создавая рисунок – цифры или буквы – на плоскости доски, а не в воздухе. На цветном, эмоционально благоприятном фоне так же можно успешно закреплять визуализируемую задачу. Богатство оттенков, доступное для компьютерной техники, позволяет сделать эти упражнения интересными и разнообразными.

На доску можно перенести выполнение комбинированных упражнений другого типа: переходить от мелких движений к крупным и обратно. Сложность упражнения нарастает. Особенно непоседливым, и забывчивым ребятишкам процедуру рисования можно выполнять несколько раз. Сколько – выбирает или сам ребенок, или учитель. Самое главное, чтобы это упражнение выполнялось с удовольствием. Допустимы всякие ребячьи фантазии, если они приносят радость. Но желательно научиться и научить самих ребят чувствовать меру, когда перенасыщение упражнения движениями уводит от поставленной задачи и понижает эффект занятий.

Другое упражнение во многом схожее со «Слоником», имеет ту же схему, но выполняется уже руками. И возможности его становятся уже гораздо шире. Но все так же речь идет о более полном включении в работу разных групп мышц. И очень важной группой мышц здесь являются те, что связаны с движением глаз.

5.3.7. Рисование знака бесконечности

Имя этому упражнению – «Рисование знака бесконечности». И так, самыми маленькими фигурами здесь являются те, что умещаются на ладони, а самыми большими те – что больше вашего роста. Изобразить же ее очень просто. Это «восьмерка» положенная на бок или «бантик». Она должна быть симметрична относительно центра, то есть оба лепесточка должны быть одинаковой величины.

Техника упражнения такова: необходимо занять устойчивую позицию. На одной из ладоней (по вашему выбору) указательным пальцем другой руки нарисовать безотрывно знак бесконечности один или два раза. Затем меняете ладонь и повторяете то же самое. Рекомендуется начинать от середины и вверх; количество же этих фигурок не ограничивается – следите за своим желанием, оно вам подскажет. Здесь надо выбрать

некоторое оптимальное, приятное для вас, количество и не менять его на более сложных этапах упражнения. Но самое важное, что нужно делать обязательно – это следить глазами за движением пальца. Если вас что-то отвлекло и вы скользнули взглядом в сторону, надеясь, что уж мимо ладони – то вы пальцем не промахнетесь, то, так и быть, начинайте сначала. Без этого упражнение не имеет смысла, лучше уж выполняйте «Слоника».

Но будем надеяться, что глаза вас слушаются и можно перейти к усложнению задачи. Теперь знак бесконечности рисуете не на ладони, а в воздухе каждой рукой по очереди. Также стремитесь делать его симметричным и начинать ближе к центру вашего тела, от середины груди. Голова остается неподвижной, плечи надо также постараться не двигать. Руки же движутся по траектории с максимальным диапазоном, но в пределах видимости ваших глаз. Вы, как и прежде, должны неотрывно следить за указательным пальцем движущейся руки.

Если вы замечаете, что глаза с трудом движутся за пальцем, то не прекращайте упражнения, но делайте его более аккуратно, продвигаясь по соответствующему участку медленно и без скачков. Можно даже перейти к следующему этапу.

Теперь надо соединить указательные пальцы обеих рук и рисовать знак бесконечности на уровне груди обеими руками, начиная перед собой. Диапазон движения рук также определяется тем, насколько далеко вбок и вверх могут смотреть ваши глаза, неотрывно следящие за движением кончиков пальцев. При этом пальцы должны держаться парой, не отрываться друг от друга. Здесь увеличение нагрузки связано как раз с усилением движения плеч и поворотом корпуса вокруг своей оси. Следите, чтобы и в ту, и в другую сторону вы поворачивались одинаково, создавая симметричный «бантик». Повороты должны быть мягкие и до отказа. Но ни в коем случае не с разгона. Здесь вы скорее проверяете свои личные возможности, а не ставите личные рекорды. Суета и торопливость в таких занятиях – не помощник.

После этого можно приступить к новому усложнению – включению в движение наклонов. Продолжая смотреть на пальцы, вы расширяете диапазон движения не только вправо-влево, но и вверх-вниз. Количество изображаемых знаков бесконечности остается постоянным, таким, как вы выбрали ранее. Это могут быть и три, и восемь «восьмерок».

Наконец, приблизился центральный этап всего упражнения, после него вы все сделанные движения выполняете точно так же, но только в обратном порядке. И это центральное упражнение, пожалуй, самое простое. Нужно спокойно встать, опустить руки, закрыть глаза и мысленно представить этот знак бесконечности. Надо добиться, чтобы он был четким и полностью просматривался. Спешить не надо, но помочь себе можно: несколько раз нарисовать знак бесконечности закрытыми глазами. И... в обратный путь. С непривычки при выполнении этого упражнения руки могут устать. Поэтому для начала выполняйте одну фигурку. Можно даже ограничить нагрузку, выполнять не все усложнения, а только некоторые, те, которые удобнее. Постепенно, когда мышцы освободятся от излишних зажимов, вам станет доступен больший диапазон в движениях.

При выполнении упражнения вы можете обнаружить и неудобные для глаз позиции. Это также проявляют себя зажимы на мышцах глаз, некогда заработанные (возможно, визуальные) стрессы. В этих местах глаза начинают либо болеть, либо соскакивают с траектории и оказываются в другой, но более удобной точке. На этот участок движения надо обратить особое внимание.

Попробуйте уменьшить диапазон движения, так, чтобы было удобнее проходить сложный участок, но не избегайте выполнять его вовсе. Само упражнение является, как вы, вероятно, заметили, способом балансировки правого и левого полушария, поскольку

ку глаза работают и в той, и в другой стороне. Поэтому выполнение упражнения приведет к снятию напряжения и постепенно позволит свободнее двигаться в сложной части траектории. Можете одновременно заметить, как смягчатся и ваши жизненные взгляды.

Если вы любитель постоянства, то можете раз и навсегда выработать для себя схему упражнения и только ее и придерживаться. Но можно побаловать себя разнообразием. Например, соединять руки можно другим способом, так чтобы образовался треугольничек, куда направляется взгляд. Для этого надо повернуть ладони от себя и наложить большие пальцы друг на друга. Другие пальцы естественным образом также лягут друг на друга. Дыхание для этого упражнения вы можете подобрать сами. Упражнение достаточно интенсивное, поэтому не надо себя загонять и доводить до головокружения. И еще раз: глаза должны неотрывно следить за движением руки. Ведь на самом деле вы выполняете не силовое упражнение, а проводите синхронизацию мышечных усилий глаз и тела.

Еще одно усложнение – выполнение знака бесконечности не руками, а ногами. Можете подобрать позицию, при которой удобно выполнять упражнения, аналогичные движениям рук. Кое-какие движения можно делать стоя, другие – сидя. Возможно, кто-то попробует делать одновременно рукой и ногой.

Безусловно, рисование знака бесконечности можно выполнять с большим успехом на интерактивной доске Smart Board. Она способна зафиксировать пластичность движения руки и так же дать человеку много интересного тестирующего материала. Более того, оставляя свой след и сохраняя его после каждой тренировки, человек может сравнить результаты и определить эффективность проведенных занятий. Он может провести анализ проделанной работы и выбрать оптимальные условия тренировок. Успехов вам!

Упражнение по рисованию «Знака бесконечности» очень полезно для балансировки эмоционального состояния человека. Оно достигается за счет активности глазных мышц, включенных в выполнение упражнения. Если вы заметили, то иногда глаза непроизвольно сами двигаются по этой схеме, например, тогда, когда вы оглядываете комнату. Поначалу непонятно, что человек ищет: а он, оказывается, ищет спокойствия. И, действительно, через некоторое время находит. Так что для профилактики оглядывайте комнату, стену, рисуя на ней мысленно знак бесконечности. Но не спешите, тогда глазная мышца будет лучше прорабатываться: тише едешь, дальше будешь.

Выполнять упражнение, подобное рисованию «знака бесконечности» можно и с другими фигурами. Но они сложнее и их следует специально подбирать как коррекционную процедуру. Более простым может быть лишь движение глазами по кругу. Сначала в одну, а затем в другую сторону. Фигуры на Smart Board могут обрести новые эмоциональные краски.

5.3.8. Массаж глазных точек

Снятие напряжения с глазных мышц – одна из важнейших возможностей снятия эмоционального перенапряжения, избавления от разбалансированного состояния. Очень эффективным в этом отношении является упражнение “Массаж глазных точек”. Они находятся на голове в месте проекции глаз на ее затылочную часть. Когда мы причесываем голову, мы фактически массируем все точки, и эти – в том числе. Но их можно выделить особо. Они – как небольшие углубления, в которых можно нащупать чувствительную точку. Её-то и надо массировать одну-две минуты. Если она сразу не находится, то вот дополнительные ориентиры. Представьте, что у вы надели очки, дужки которых связаны резинкой и она охватывает голову. Вот на этой линии напротив глаз

(проекция глаз на заднюю стенку черепа) следует аккуратно пощупать. Если вы попадете на бугорки, то вы почти у цели. Соскользните с них, и вы на месте!

Чувствительность этих точек высока, когда устали глаза или очень болит голова. Тогда вы их сразу обнаружите. Теперь осталось лишь помочь себе, выполнив упражнение по следующей технологии: надо слегка помассировать пальцами чувствительные места. Длительность выполнения можете определить сами, ориентируясь либо на время, либо на собственную рефлекторную реакцию: вдох-выдох или зевок. Бывает так раззеваешься, что из глаз слезы льются. И это неплохо, значит организм активно усваивает помощь, снимает напряжение. У многих головная боль проходит очень быстро. Улучшается и взгляд на мир, так как глаза тоже избавляются от перенапряжения. Не бойтесь помочь своим столь много повидавшим помощникам – глазам. Им предстоит еще немало поработать.

5.3.9. Два в одном

Массаж глазных точек можно соединить с выполнением упражнения рисование «знака бесконечности». Ваши руки в этом случае находятся на затылке, а глаза двигаются по траектории «бантика», «лежащей восьмерки». Несмотря на то, что рукам не всегда удобно быть в поднятом состоянии, массировать надо не торопясь, медленно продвигая глаза по нужному маршруту. Упражнения с закрытыми и открытыми глазами считаются самостоятельными и не уступают друг другу по важности.

Если трудно мысленно придерживать фигуры знака бесконечности, то сначала надо выполнять упражнение с открытыми глазами. И лучше всего, если вы перед собой будете видеть изображение этого знака: глазу будет легче и удобнее, он будет держаться за обозначенную линию и совершать медленное равномерное движение.

Еще лучше, если у вас будет помощник. Если это не доска Smart Board, на которой Вы заранее заготовили нужную Вам фигуру на нужном фоне, а человек, то попросите его рисовать этот «бантик» в воздухе и следить за Вашими движущимися глазами, пока Вы массируете глазные точки. Этим вы не только облегчите себе задачу, но сможете узнать кое-что новое о движении ваших глаз. Ваш помощник способен отметить, в каких местах у вас глаза движутся неравномерно, перескакивают с места на место, часто моргают. Кроме того, вы можете сами сказать, какое положение глаз для вас наиболее болезненно, дискомфортно. Все это означает, что здесь самое тонкое место и при направлении глаз в эту сторону вы часто испытываете ничем немотивированное недовольство или тревогу.

Чтобы избавиться от такого состояния, следует поработать над этим участком движения глаз. Надо несколько раз провести глазами по– и против направления движения, даже если ощущается дискомфорт, и в это время аккуратно массировать глазные точки, снимая излишнее напряжение с работающих глазных мышц. Здесь также можно ориентироваться на собственные рефлекторные реакции: вдох-выдох или зевок. После выполнения упражнения вы почувствуете ослабление болезненного состояния и снижение усталости.

Когда это упражнение будет освоено, то можно будет делать его и с закрытыми глазами уже без помощника, самостоятельно. Как и всякое упражнение, вы можете использовать его в виде теста, проверяя свое состояние, а также выясняя, в каких случаях оно дает больший эффект. Нередко оно снимает напряжение, обусловленное работой глазами, например, при длительном чтении или при работе на компьютере. А может помогать и при стрессе содержательного плана – сам текст содержать перегрузочную информацию, что заставляет человека отказаться от негативных, хотя и необходимых источников. Зафиксированы ситуации, когда человек избирательно реагирует на текста, но не по смыслу, а по его расположению. Например, текст справа он воспринимает бла-

гоприятно, а слева – отрицательно или вообще избегает с ним знакомиться. Если это происходит у ребенка при выполнении контрольных работ, то ему не позавидуешь, поскольку высока вероятность ошибок, неправильного восприятия информации со стрессовой стороны. Массаж глазных точек тоже способен здесь облегчить ситуацию.

Подобное упражнение можно выполнять и другим образом. Возможно, для кого-то оно покажется более легким, поскольку тут нет необходимости плавно передвигать глаза. Требуется просто фиксировать их в определенном положении. Ну, что ж, у каждого свой взгляд на вещи и... тренировки.

5.3.10. Направление взгляда

Технология выполнения упражнения «Направление взгляда» такова. Глаза должны поочередно фиксироваться в различных направлениях: 8 направлений по розе ветров и две позиции в направления перед собой. Всего десять направлений взгляда.

Итак, первый взгляд – взгляд наверх, до ощущения предела. Затем наверх и по диагонали, потом вбок, вбок и по диагонали, вниз... и так далее. Направление движения глаз выбираете сами, какое удобнее. Но для симметрии можно проделать одно и то же упражнение два раза, в одну и другую стороны. Когда круг будет завершен, следует посмотреть вперед на кончик носа, затем – вдаль. Каждая позиция глаз должна быть зафиксирована, то есть глаза удерживаются в статичном положении некоторое время.

Если какое-либо положение является дискомфортным, то следует, сохраняя глаза в этом положении, помассировать глазные точки. Выполнять это упражнение можно не только с открытыми глазами, но и с закрытыми, также проверяя в десяти фиксированных позициях состояние глаз.

Все описанные приемы по снятию напряжения можно выполнять не только при обнаружении напряжения, но и в целях профилактики, перед тем, как вы приступите к работе с большой нагрузкой на глаза. Если же вы постоянно находитесь под такой нагрузкой, то упражнения для глаз нужно выполнять систематически. Они препятствуют созданию хронических перегрузок, развитию эмоционального истощения и заболеваний

Кинезиологические упражнения, что очень важно, способны восстанавливать Ваши ресурсы после нагрузки, а также готовить Ваш организм к возможным проблемам. Самое главное – приобрести привычку заботиться об этой стороне собственной жизни, захотеть себя готовить к подобной перспективе, а не ожидать, пока организм просигналил о предельной израсходованности сил.

5.3.11. Массаж трех зон

Если Вы, делали все предыдущие упражнения, то у вас накопился уже серьезный опыт по приведению своего организма в оптимальное состояние. И это хорошо. Потому что дальше вам предлагается упражнение, которое требует определенного внимания и называется оно «**Массаж трех зон**». Упражнение состоит из двух частей, которые повторяют друг друга. Единственная разница – меняются функции рук: то, что делала одна рука, потом будет делать другая.

Итак, можно начинать. Одна из рук, правая или левая, помещается на область пупка и находится там все время, пока другая рука в течение полутора-двух минут поочередно массирует разные точки.

Позиция первая. Два пальца, обычно это указательный и средний, помещаются в углубления над верхней и под нижней губой, как раз посередине, и делают легкие вращательные движения. Если у вас уже выработалась рефлекторная реакция вдох-выдох или зевок, то можете ориентироваться и на них, а не только на время. Отметив таким образом оптимальную порцию помощи, можно переходить к следующей позиции.

Вторая позиция. Теперь вместе с указательным работает не средний, а большой палец. Они помещаются в подключичные впадинки – это углубления находящиеся как раз у края каждой из ключиц, стоит только с них мягко соскользнуть. Но соскользнуть надо не к горлу, вверх по телу, а наоборот, вниз по телу. У некоторых подключичные впадинки прячутся под ключицами как под крышей, а у некоторых эти места даже впадинками не назовешь. Но, тем не менее, надо знать, что эти точки находятся не на косточках, а под ними. Удобно устроив расширенные примерно на 10-12 см. пальцы, начинайте мягко массировать точки, так же ориентируясь на удобные для вас способы окончания упражнения.

В последней, заключительной третьей позиции выполняется массаж копчика. Здесь надо трудиться всеми четырьмя пальцами или даже сжатым кулачком. Но натирать копчик до красноты нет никакой необходимости, самое главное – активизировать это место. Для детишек эта часть упражнения бывает самой смешной, или, наоборот, вызывающей смущение, поэтому будьте готовы к ироническим замечаниям и не стремитесь к строгости. Минута задорного разговора только привлечет ребенка к выполнению упражнения, а эффект упражнения не понизит.

После окончания этой серии массажных действий поменяйте руки местами. Теперь та, что покоилась на пупке, будет выполнять все действия, которые делала ее приятельница. Для разнообразия можно это же упражнение выполнять в ином порядке: сначала сделать массаж точек на лице обеими руками, сменив им позиции, затем массировать ключицы и в конце – копчик.

С помощью упражнения происходит улучшение взаимосвязи между верхними и нижними отделами мозга (массаж губ), правым и левым полушарием (массаж подключичных точек), а также усиливаются интегральные процессы (массаж копчика).

5.3.12. Общая зона интеграции

Еще одно упражнение, также интересное для ребятшек, можно назвать «Паровозик» или, по-взрослому, «**Общая зона интеграции**». Оно выполняется следующим образом. Для начала надо сделать легкие щипки над щиколотками, в районе ахилловых сухожилий – как раз над пятками. Например, пять раз. Затем подняться по ноге выше и пощипать столько же раз, но уже под коленками. Далее... Да, да, надо пощипать уже под ягодицами. Аккуратно. Затем предстоит делать вращения рукой, что собственно и напоминает паровозик. Количество этих вращений определяется цифрой, которая получается увеличением количества щипков в два раза. Если вы пощипывали над щиколотками пять раз, то вращать рукой нужно уже десять.

Теперь надо уточнить положение рук. Одну руку, допустим, правую, надо положить на левое плечо. Но не просто зацепить, чтобы она не сорвалась, а капитально, достав пальцами трапециевидную мышцу. А свободную руку надо согнуть в локте и вращать сначала вперед, а потом назад. Вращать желателно не спеша, так, чтобы чувствовалось, как массируется у вас под пальцами мышца. После того, как вращения выполнены, позиции для рук нужно поменять и выполнить вращения по такой же схеме другой рукой.

Можно ввести и усложнение для этого упражнения. Здесь добавляется еще один вид вращения. Если для вас привычнее вращать большими оборотами, то надо добавить маленькие и наоборот. После вращений упражнение заканчивается. Но его можно повторить еще раз – выполнить еще одну серию. И, если захочется, не одну, а несколько. Получится хорошая утренняя зарядка.

«Общая зона интеграции» или «паровозик» улучшает общее состояние организма и помогает смягчить эмоциональные реакции. Массаж плечевой зоны помогает решать проблему эластичности сосудов и снабжения мозга кислородом и, соответствен-

но, увеличивает надежду на интеллектуальный рывок. Кроме этого обнаруживается благоприятное влияние занятий на осанку, со временем исчезает сутулость. Перечисленных упражнений хватило бы, чтоб составить из них систему, комплектуя их друг с другом для решения конкретных задач.

5.3.13. Баланс евстахиевых труб

Есть еще одна зона восприятия – уши. Это тоже очень мощный канал получения информации из внешнего мира, а значит, и возможных перегрузок. Поэтому им надо тоже заниматься, уметь восстанавливать ту продуктивную способность, которую организм приобрел в процессе своего развития. Если этого не делать, то глаза и уши могут «отказаться» видеть и слышать, т.е. резко ограничить количество воспринимаемой информации, создать эффект психологической глухоты и слепоты.

Вспомним детское развлечение, когда мы резко закрывали и открывали ладонями уши, чтобы вновь и вновь удивляться, как изменяется сила звука, каким он становится «квакающим». После этого развлечения всегда становилось легко и весело, а игра-то – на три минуты.

Упражнение «Баланс евстахиевых труб» выполняется как упомянутое шутовское развлечение: нужно крепко прижать уши слегка влажными ладонями, а затем быстро их отнять. Сделайте так несколько раз. Рот при этом надо держать слегка приоткрытым. Мышцы уха получают мягкий массаж, который способствует снятию напряжения.

5.3.14. Массаж ушей

Другое упражнение тоже с ушами. Но оно более сложно по своей технологии, хотя, как свидетельствуют многие, очень приятно по ощущениям. Соответственно, после него тоже улучшается эмоциональное состояние. Его можно выполнять каждое утро, подготавливаясь к рабочему дню или, наоборот, вечером, снимая дневную усталость.

Упражнение называется «Массаж ушей». Массаж можно делать как для каждого уха по-отдельности, так и для обеих ушей сразу. Сначала беремся за само ухо, а точнее, за его край. Надо начинать с мочки и подниматься вверх, плавно расправляя край ушной раковины. Эту процедуру необходимо проделать пять раз. После этого надо легкими движениями указательного и среднего пальцев промассировать мышцу за ухом, продвигаясь вдоль уха по свободному от волос месту к скуле, а затем – к ключице. Все это надо тоже проделать пять раз. Можно выполнять симметричные движения, обоими руками делая массаж сразу на той и другой стороне.

Обычно это упражнение выполняется без фантазии – каждая рука массирует свое ухо. А вот если попробовать перекрестный массаж, ведь это привет от другого полушария. Но хватит ли у вас ловкости? И терпения – проверить эффект от того и другого варианта?

Если вы человек заботливый, то можете выполнять это упражнение в профилактических целях – сразу после какого-либо тяжелого для вас разговора или информации, полученной по телефону. Чтобы негативный процесс, связанный с вашим напряжением не получал дальнейшего развития, можно промассировать наиболее «пострадавшее» ухо. Процедуру можно повторять несколько раз подряд, считая пять массажей и расправлений ушной раковины – одной серией.

6. Заключение

Упражнения, с которыми вы познакомились, не исчерпывают всех возможных занятий по балансировке своего организма. Ведь это только те, которые человек может делать самостоятельно, без дополнительных уточнений. В них зафиксированы принципы, позволяющие инициативному человеку посочинять движения не тему «перекре-

сты» или «усиление энергетики». Здесь надо запомнить основное правило: сочиняется тогда, когда организм Вам подсказывает, что надо что-то придумать. Конечно, наиболее удачно происходит это у тех, кто освоил основные упражнения и уже чувствует тягу к тем или иным движениям.

К данным упражнениям могут быть добавлены и такие усложнения, которые подбираются для человека индивидуально, специалистом, в процессе коррекционной процедуры. Но в этом случае выполняется другой вид работы, направленный на конкретное решение проблем человека с помощью кинезиологических методик, относящихся к формам телесноориентированной терапии. Это одна из эффективных форм помощи, позволяющей максимальным образом опираться на его самостоятельность.

Все, предложенные выше занятия по эмоциональной гигиене помогают овладеть практикой восстановления ресурсов, которые мы в современном мире вынуждены тратить в гораздо больших объемах, чем способен самостоятельно восстановить наш организм. Мы здесь играем роль помощника самим себе, а также – природе в лице самих себя, чтобы сохранить перспективу дальнейшего развития. К сожалению, эта роль слишком плохо нам знакома, поэтому надо прикладывать специальные усилия и особое старание, чтобы осваивать эту практику.

Мало знакомы нам и признаки восстановительной деятельности. Мы, например, не знаем, каких результатов следует ожидать. Когда есть страдание, определенная патология, то нам понятно, что пользу приносит то, после чего эти неприятности исчезают. А в случаях, когда неприятности еще не сформировались, или не усугубились до крайней степени, оказывается неясным, что должно быть результатом, целью восстановительной деятельности. А ларчик, скорее всего, открывается очень просто – должны уменьшаться **риски** прогнозируемых негативных событий, участниками которых мы нередко являемся. Естественно, что уменьшить их мы можем тогда, когда становимся более гибкими, умеем в своем поведении учитывать большее количество условий.

В завершение вам предлагается бланк самонаблюдения. Вы можете в нем отметить, какие упражнения вам пришлось более всего по душе, а какие оставили равнодушными. Не забудьте ставить дату. А через некоторое время проверьте, изменилось ли что-нибудь в вашем отношении к упражнениям. Кроме того, можно наблюдать, какой эффект дают сами упражнения. Вы можете сделать, например, самое простое, «раздельное дыхание» и понаблюдать, какое количество вдохов-выдохов для вас дает наибольший желаемый эффект. Очень часто не просто проходят головные боли или насморк, а проясняется какая-нибудь мысль, появляются продуктивные идеи. Помогите себе и понаблюдайте за собой. Если же делать не хочется, то и не делайте. Оставьте их на потом. Может быть, вы по натуре склонны к тому, чтобы усугублять ситуацию. Но заметьте, тогда мы уже себе не помогаем, а спасаем. Выводим из острых, фактически кризисных эмоциональных состояний. А здесь результаты достигаются более сложным путем. В этом случае без помощника, умеющего профессионально провести коррекцию по снятию стресса, не обойтись.

Хочется пожелать успеха всем, кто решил потратить силы на более близкое знакомство с самим собой.

7. Бланк самонаблюдения

<i>№</i>	<i>Номер или название упражнения</i>	<i>Ситуация для применения</i>	<i>Дата выполнения, время суток</i>	<i>Длительность, число серий</i>	<i>Эмоциональная благоприятность</i>	<i>Оценка эффективности</i>

8. Рекомендуемая литература

(можно снять или дополнительно расширить, поскольку появилось много новой литературы по телесности и психосоматике человека).

1. Александер Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и их применение. – М.: Институт общегуманитарных исследований. 2004.
2. Деннисон П.И., Деннисон Г.И. Гимнастика мозга. – Частное образовательное Учреждение психологической помощи «Восхождение», 1998;
3. Деннисон П.И., Деннисон Г.И. Образовательная кинестетика для детей. – Частное образовательное Учреждение психологической помощи «Восхождение», 1998;
4. Пряжников Н. С. Этические проблемы психологии. Учебно-методическое пособие. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2004.
5. Сергеев Б.Ф. Парадоксы мозга. – М.: Издательство ЛКИ, 2008
6. Стокс Г., Уайтсайд Д. Единый мозг. Коррекция дислексических нарушений способности к обучению и интеграция головного мозга. – М.: «Диалог–МГУ», 1996
7. Тхостов А.. Психология телесности. – М.: Смысл, 2002.
8. Этинген Л. Как же вы устроены, господин тело? – М.: ЛИНКА–ПРЕСС, 1997