

## Состояние тревоги. Снятие тревожности методом синхрогимнастики

Автор : Светлана Нетрусова

Состояние тревоги может быть как проявлением психических или соматических заболеваний, так и реакцией на психотравмирующие события.

Преодоление тревожности требует комплексного подхода. Тактика избавления от повышенной тревоги зависит в первую очередь от причин ее возникновения. Нередко на начальном этапе терапии применяется медикаментозное лечение, которое позже дополняется другими методами, в том числе и релаксационными.

Сегодня мы рассмотрим пятиминутную синхрогимнастику по методу Хасая Алиева. Данный комплекс упражнений был разработан для применения космонавтами с целью поддержания физической формы и психического равновесия. Он является хорошим заменителем разнообразных восточных телесных практик. Эта методика является одной из составляющих тренировок 500 потенциальных участников полета на Марс.

### Как избавиться от состояния тревоги

Синхрогимнастика построена на принципе уравнивания психических процессов путем физических упражнений, что позволяет эффективно избавиться от состояния тревоги или значительно снизить ее уровень. Самый простой путь к синхронизации сознания и подсознания лежит через движения. Интересно, что наиболее легко это удается детям, которые более подвижны и легче выражают себя, чем взрослые. Поэтому основной частью данного комплекса упражнений являются пять базовых движений. Понаблюдав за детьми, можно легко увидеть похожие движения.

Как это просто и обыденно не звучит, но упражнения особенно необходимы для умственной активности. Ведь для обеспечения своей работы мозг требует усиленного притока питательных веществ и кислорода, которые поступают с кровью. Обычная зарядка помогает улучшить сосудистый тонус и стимулирует кровообращение, в том числе и в головном мозге.

Синхрогимнастика обладает этим свойством и может быть отличной альтернативе стандартным физическим упражнениям. Однако, на этом ее преимущества не заканчиваются. Она дает возможность снять напряженность и мышечные блоки, которые не дают человеку нормально функционировать.

Все движения необходимо делать с максимальным расслаблением. Усилия прикладываются при завершении каждого движения. По уровню нагрузки комплекс упражнения заменяет один час полноценной работы в спортзале.

### Как снять состояние тревоги физическими упражнениями

#### «Выход на мороз»

Для этого человек становится прямо и ставит ноги по ширине плеч. Затем попеременно хлопает себя по спине ладонями, накрест, делая каждый раз по два движения в одном цикле. Сначала левая рука находится выше правой, потом наоборот. Всего таких циклов

следует делать от 24 до 29 раз. При этом работают мускулы торса, затылочные и межлопаточные мышцы.

Рекомендуется делать 15-20 циклов непосредственно перед важным событием, требующим высокого уровня концентрации (зачет, лекция, доклад, решающая встреча и др.).

#### «Лыжная походка»

Первоначальная позиция та же. Далее тянем руки вверх, слегка заводя их за спину. Затем резко опускаем вниз, при этом движение должно напоминать взмахивания палками для лыж. Пятки по инерции должны немного приподниматься. Вместе с движениями рук делаются синхронные движения головой. При подъеме рук – кверху, при опускании – книзу. Это считается одним циклом, всего их нужно сделать 24-28. Работают мышцы плечевого пояса, затылка и лопаток.

#### «Шалтай-Болтай»

Позиция без изменений, верхние конечности должны находится расслабленном состоянии. Делаются повороты по типу скручивания в обе стороны. Руки должны легко и без напряжения заходить за спину. Голова двигается в такт движениям рук. Количество циклов такое же. Разминаются мышцы поясничной области и позвоночника. Если делать это упражнение больше, чем полчаса, то человек ощущает полную потерю тревоги.

#### Положение для позвоночника

Исходная позиция та же. Затем прогибаем тело максимально назад, вертикально держа голову. Делаются наклоны в обе стороны. Далее следует быстро нагнуться вперед, опустив расслабленные руки. Считаете до 15 секунд. Фиксируете внимание на том месте позвоночника, которое мешает наклону. Концентрируясь на нем, на выдохе следует быстро коснуться пола. Всего делается два цикла таких движений. Упражнение снимает боль в позвоночнике и показано даже людям с позвоночными грыжами.

#### «Ганец»

Стоим свободно, расслаблено. Делаем шаг сначала правой ногой, а затем левую тянем вперед-вверх-вправо. Это считается одним циклом. Всего необходимо сделать 5-6. Далее меняем ноги и делаем такие же движения, 5-6 циклов.

#### Контроль состояния и антигравитация

Сделав все упражнения, необходимо стать в свободную стойку, прямо, с расслабленными руками. Затем мысленно говорим себе команду «Антигравитация». После этого представляем себе, что Ваши руки легче воздуха, они отталкиваются от земли, свободно поднимаются вверх. При этом не бойтесь разбавлять обстановку юмором. После зарядки чувствуется расслабление и улучшается настроение.

Как избавиться от состояния тревоги и беспокойства через расслабление и напряжение

Повышение мышечного тонуса эволюционно ассоциируется у нас с тревогой. Поэтому люди, склонные ощущать тревогу, имеют мышечное перенапряжение в различных частях тела. Расслабление этих зажимов помогает снять тревожность, и наоборот – при

успокоении мы ощущаем мышечное расслабление. Чтобы научиться чувствовать разницу между расслаблением и напряжением, следует делать комплекс следующих упражнений.

Попробуйте максимально сжать пальцы кисти секунд на десять. Затем расслабьте руку. Вы должны прочувствовать разницу между расслаблением и напряжением. Затем по такому же принципу следует попеременно сжимать и расслаблять мимические мышцы, мышцы шеи, лопаток, верхних конечностей, живота и так далее. Доходим до стоп, прижимая пальцы ног и расслабляя.

Эти движения помогут лучше чувствовать свое тело и дадут возможность ощущать напряжение в любое время. Со временем человек, практикующий данную методику вместе с синхрोगимнастикой, может самостоятельно следить за своим мышечным тонусом и регулировать его, параллельно снимая напряжение и тревогу.

Как справиться с состоянием тревоги

Конечно, описанные физические методы преодоления тревоги не являются универсальными. Возможно, Вам помогут другие техники, такие, как медитация, йога, телесно-ориентированная психотерапия. Но все они построены на едином принципе: создание четкой связи между корой головного мозга, подсознанием и телом. Благодаря этому человек справляется с состоянием тревоги, повышает свое настроение и жизненный тонус.

Источник : <https://psyhosoma.com/sostoyanie-trevogi-snyatie-trevozhno.../>

