**Комплексы упражнений для саморегуляции**

В процессе деятельности любого рода возникает утомление, которое поначалу носит слабо выраженный характер. Именно в этот момент необходимо оптимизировать состояние, не допуская патологической перегрузки нервной системы, с которой бороться уже намного труднее.

Ниже предлагаются различные комплексы упражнений, с помощью которых можно осуществить эту задачу. Комплексы состоят из довольно простых упражнении, занимающих по времени от 1 до 15 минут. Следует заметить, что, несмотря на кажущуюся простоту, эффект от их выполнения будет достигнут лишь при условии регулярной практики.

Комплекс I

Разработан и впервые предложен К. И. Мировским. Эффект упражнений возникает в процессе выполнения тактильно-температурных аппликаций с помощью прикладывания ладоней к различным участкам тела. Суммирование температурных и механических раздражителей приводит в действие рефлекторный механизм, связанный с использованием зон Захарьина Геда. Таким образом, психотерапевтическое воздействие сочетается с соматическим, способствуя улучшению работы внутренних органов.

(Следует подчеркнуть, что при выполнении упражнении движения рук должны быть очень медленными, еле заметными, с концентрацией внимания на области контакта.

 **1.** Глаза закрыты. Поза удобная. Состояние спокойное, расслабленное. Концентрация внимания на области головы.

**2.** Сосредоточить внимание на руках. Медленно поднять их в направлении затылочной области. Продолжительность движения — примерно 30 с. Достигнув затылка, руки укладываются на него (правая рука поверх левой) и неподвижно лежат в течение одной минуты. Одновременно мысленно попытаться расслабить шею. Затем медленно, в течение 30 с, поменять положение рук и снова зафиксировать его на одну минуту.

**3.** Кисти рук медленно перемещаются на область ушных раковин, мягко и плотно захватывают их. Время перемещения — 30 с, фиксации — 1 мин.

**4.** Кисти рук медленно поднимаются вверх, на область темени, и укладываются рядом поперек темени, как бы образуя релаксирующую шапочку. Ощущая тепло в области темени, зафиксировать положение рук на одну минуту. Затем медленно (1 мин) поменять положение рук и снова зафиксировать на 1 мин.

**5.** Кисти рук медленно перемещаются в положение вдоль темени. Далее последовательность действий, как и в предыдущем пункте: неподвижное положение (1 мин), концентрация на контакте, с ощущением тепла.

**6.** Кисти рук перемещаются вперед и вниз и фиксируются в лобно-теменном положении. Концентрации внимания на коже лба.

**7.** Кисти рук осторожно перемещаются на область лба и глаз. При их фиксации попытаться расслабить мышцы глаз, вызвать ощущение тепла в них.

**8.** Кисти рук медленно полностью закрывают лицо, образуя как бы компресс.

**9.** Кисти рук медленно перемещаются на область гортани. Левая кисть мягко охватывает переднюю поверхность шеи, правая располагается поверх нее. После фиксации в течение 1 мин сменить положение рук (30 с) и снова зафиксировать на 1 мин.

**10.** Кисти рук медленно движутся вниз, на область солнечного сплетения, и укладываются на ней, правая поверх левой. Концентрация внимания на области контакта приводит к ощущению исходящего глубинного тепла, покоя. Затем сменить положение рук и повторно зафиксировать.

После выполнения комплекса можно использовать возникшее состояние релаксации как фон для самовнушении необходимых установок. Затем, как обычно при аутогенной тренировке, восстановить мышечный тонус, возвращаясь в состояние бодрствовании.

**Комплекс 2**

Рекомендуется при умственном утомлении, снижении работоспособности.

**1.** Положение стоя. Глаза расфокусированы, полуприкрыты, мышцы расслаблены.

**2**. Активно потереть ладони, тыльные стороны кистей до ощущения тепла.

**3.** Пальцами погладить голову в направлении роста волос — от лба к затылку.

**4.** Концевыми фалангами пальцем мягко погладить лоб, щеки, подбородок, ушные раковины. Повторить 3- 4 раза.

**5.** Расслабив мышцы шеи, сделать по 3 полных медленных оборота головой в каждую сторону.

**6.** Положив подбородок на грудь, напрячь мышцы шеи на 1-6 с.

**7.** Выполнить 5 круговых махов прямыми руками вперед и столько же назад.

**8.** Левой кистью, энергично разминая, промассировать плечо и предплечье правой руки, делать то же для левой руки.

**9.** В течение 5 с. максимально напрягать грудные мышцы, а затем резко расслабить их.

**10.** Соединив за спиной прямые руки «в замок», максимально поднять их, вызвав тем самым сильное напряжение между лопатками. Время напряжения 5-7 с.

 **11.** Гребнями сжатых в кулаки рук энергично растереть спину от боков к позвоночнику, последовательно перемещая кулаки вниз, от лопаток к талии. Время выполнения 8-10 с.

**12.** Положив левую ладонь поверх правой, круговыми движениями растереть область живота. Время выполнении 8-10 с.

**13**.Наклониться назад с напряжением в области поясницы. Время напряжения 5-7 с.

**14.** Полностью расслабив верхнюю половину тела, выполнить 4 -5 медленных приседаний.

**15.** На вдохе медленно поднять руки через стороны вверх и, привстав на цыпочки, задержать дыхание на 3-4 с. Также медленно через стороны опустить руки с одновременным выдохом. Повторить 2-3 раза.

Примечание: при выполнении комплекса необходимо четко концентрировать внимание на напрягаемых группах мышц.

**Комплекс 3**

Выполняется при необходимости снять излишнее нервное возбуждение.

**1.** Положение сидя. Глаза полуприкрыты, мышцы расслаблены.

**2.** Диафрагмальное дыхание. Вдох на 4 с, при этом передняя стенка живота выпячивается вперед. Выдох на 4 с с втягиванием передней стенки живота. Затем задержка дыхания на 8 с. Повторить 8 раз.

**Комплекс 4**

Этот комплекс представляет собой хорошо тонизирующий блиц-массаж (в течение одной минуты). Рекомендуется при чувстве усталости.

Энергично растереть ладони. 5 с.

Быстро потереть пальцами щеки вверх вниз. 5 с.

Постучать расслабленными пальцами по макушке головы («барабанная дробь) 5 с.

Кулаком правой руки интенсивно растереть плечо и предплечье левой руки. 8 с. То же для правой руки.

Осторожно надавить 4 раза на щитовидную железу (ниже кадыка) большим и указательным пальцами правой руки.

Поочередно нажимать с одной и с другой стороны на пульсирующие участки сонной артерии на шее, считая до пяти.

Нащупать большим пальцем впадину в основании черепа, нажать, сосчитать до трех, отпустить. Повторить 3 раза.

Плотно захватить большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза для каждой ноги.

Энергично потереть гребнем кулака (или пяткой ноги) подъемы стоп обеих ног.

**Комплекс 5**

Рекомендуется выполнять при утомлении глаз. Положение сидя, мышцы расслаблены.

**1.** На вдохе, не поворачивая головы, скосить глаза до предела вправо, на выдохе- вернуть в исходное положение. Пoвторить то же влево. Прикрыть глаза на 4 сек, расслабиться.

**2.** То же до предела вверх и до предела вниз. То же в направлении левый верхний угол-правый нижний.

**3.** То же в направлении правый верхний угол-левый нижний.

**4.** Скосить глаза до предела вправо и медленно описать ими круг максимально возможного радиуса против часовой стрелки.

**5.** То же по часовой стрелке.

**6.** Прикрыть глаза, расслабиться 30 сек.

**Комплекс 6**

Рекомендуется выполнять при головной боли, положение сидя, мышцы расслаблены.

**1.** Вдох животом на 4 с, выдох на 4 с, задержка дыхания на выдохе 4 с. Повторить 3- 4 раза.

**2.** Одновременно пальцами обеих рук нажимать на макушку. Время нажатия — 45 с. Затем резко убрать пальцы. То же повторить на затылке.

**3.** «Барабанная дробь» по макушке расслабленными пальцами обеих рук 30-40 с.

**4.** Прикрыть глаза. Ладонями обеих рук медленно пригладить волосы от лба к затылку. Концентрация внимания на поверхности ладоней. Повторить 7-10 раз, с каждым разом ослабляя контакт руки с волосами.

**5.** Ладонью энергично погладить несколько раз заднюю поверхность шеи. То же сделать другой рукой. Интенсивно промассировать ладонью воротниковую область (пониже шеи. Повторить другой рукой.

**6.** Гребнями кулаков обеих рук энергично промассировать спину.

**7.** Энергично напрячь вытянутые ноги. Расслабить мышцы пальцев ног и покрутить с напряжением стопой каждой ноги в разные стороны.

**Комплекс 7**

Выполняется для снятия усталости, применяется при некоторых навыках в аутогенной тренировке.

**1.** Сесть в кресло, принять удобную позу, расслабиться, прикрыть глаза.

**2.** Мысленно осмотреть один за другим пальцы обеих рук, представляя их полностью расслабленными, затем так же рассмотреть предплечья и плечи.

**3.** Мысленно осмотреть мышцы лица и шеи, пытаясь расслабить зажатые места.

**4.** Выполнить то же для ног и туловища.

**5**.Представьте себя там, где вам обычно бывает хорошо, например, в лесу, на берегу реки, в горах. Попытайтесь почувствовать запах травы, шелест листьев, звуки прибоя, услышать крики чаек.

**6**. Энергично потянуться, напрячь мышцы, встать.

**Комплекс 8**

Эти упражнения, заимствованные у монахов Тибета, оказывают комплексное оздоровительное и тонизирующее влияние на организм. В первую неделю упражнения выполняются по 3 раза, во вторую — 5, в третью — 7 и т. д. до 21 повторения включительно. Обычно эффект наблюдается уже после 2-3 недель. Время выполнения – утром или вечером за 1-2 часа до сна.

**1.** Стоя, руки вытянуты в стороны. Сохраняя положение рук, выполнить круговое вращение вокруг своей оси по часовой стрелке (если смотреть сверху).

**2.** Лежа на спине, с вытянутыми вдоль тела руками. Прижав ладони к полу, поднять голову, касаясь подбородком груди. После этого - подняв прямые ноги вверх под прямым углом к полу. Вернуться в исходное положение.

**3.** Стоя на коленях, кисти рук расположены на задней поверхности бедер, под ягодицами. Отбрасывая голову назад и выпячивая грудную клетку, прогнуться назад, опираясь руками о бедра. Вернуться в исходное состояние.

**4.** Сидя на полу, с прижатым к груди подбородком и вытянутыми вперед ногами. Ступни – на ширине плеч. Ладони по бокам от ягодиц. Запрокинув голову как можно дальше назад, поднять туловище до горизонтального положения, опираясь на кисти и ступни. При этом голени и руки расположены вертикально. Вернуться в исходное положение.

**5.** Лежа, упор на руках прогнувшись. Тело опирается только на кисти и подушечки пальцев ног. Кисти и ступни на расстоянии немного шире плеч. Прижимая подбородок к груди, прогнуться в обратном направлении, при этом тело принимает положение острого угла вершиной вверх. Руки и ноги прямые.

**Комплекс 9**

При выполнении значительно увеличивается энергопотенциал, восстанавливается эмоциональная уравновешенность.

**1.** Стоя, ноги шире плеч. Поднять руки, выпрямить, перенести вправо от себя и представить шар между ладонями. Левая рука сверху, правая снизу, диаметр шара 0,5 м. Большая часть веса — на правой ноге.

**2.** На вдохе перевернуть шар так, чтобы правая и левая рука поменялись местами. На выдохе медленно переносим шар влево. На вдохе переворачиваем шар. На выдохе так же медленно переносим шар вправо.

**Комплекс 10**

Способствует восстановлению сил, освежает организм.

**1.** Стоя, ноги на ширине плеч. Медленно поднимаем руки через стороны до уровня плеч. Расслабить запястья, закрыть глаза. Представить, что вы крепкое, цветущее дерево. Мысленно проследим, как «ствол, уходя в землю, переходит в глубокие, мощные корни. На медленном вдохе как бы втягиваем «корнями» энергию из почвы и отслеживаем, как ее поток поднимается по «стволу» вверх, вплоть до «кроны» (головы), наполняя живительной силой «руки-ветки». Руки медленно опустить.

**2.** Представляем, как легкий ветер слегка раскачивает «ствол» и «крону», шевелит «ветками», шелестит листьями.

**3.** Теперь, когда энергия наполнила все «дерево», представьте, что вы всем телом вдыхаете энергию ветра, а на выдохе выбрасываете из себя все ненужное.

**4.** В начале занятий «энергия» плохо поднимается по «стволу», для этого требуется 5-10 вдохов. Время выполнения в зависимости от навыка — 5-15 мин.

**Комплекс 11**

При качественной визуализации способствует быстрому восстановлению сил.

**1.** Сидя, стоя. Закрыть глаза, представить, что вокруг чистый, насыщенный целительной энергией горный воздух, а руки — полые трубы. Медленно вдохните ладонью левой руки, мысленно представляя движение энергии от кисти до плеча, а затем так же медленно выдохните через ладонь. То же для правой руки. Повторить 5 раз.

**2.** Далее вдох через левую руку, выдох через правую. Затем вдох через правую руку, выдох через левую. Повторить 5 раз.

**3.** Теперь представить, что ноги — полые трубы. Выполнить пункты 1 и 2, но уже для ног.

**4.** Встать, ноги на ширине плеч. Поднять прямые руки над головой, так, чтобы они составляли прямую линию с противоположной ногой, "делать глубокий медленный вдох через левую руку и выдох через правую ногу, затем вдох через левую ногу и выдох через правую руку. При этом воображаемый поток энергии «рисует» знак "Х". Выполнить еще раз, начиная с правой руки. Повторить 3 раза.

При визуализации потока энергии важно мысленно отслеживать его продвижение при вдохе и выдохе. Это влияет на эффективность комплекса и позволяет обнаружить мышечные зажимы и проблемные зоны. Практика обычно позитивно действует на «проводимость» этих объемов.

**Комплекс 12**

Рекомендуется при общем утомлении.

**1.** Выполняется при достаточно развитых навыках в концентрации и визуализации. Суть – в расслаблении локальных мышечных групп и объемов, достигаемом сосредоточением внимания на них. Состоит из 4 блоков. Выполняется сидя, глаза прикрыты.

Расслабляем по очереди:

**2.** Боковые части тела — боковые части головы, шейные мышцы, плечевые мышцы, мышцы лопаток, предплечья, кисти рук, пальцы рук. Заканчиваем сосредоточением внимания на средних пальцах рук (1 мин).

**3.** Переднюю часть тела - лицо, грудные мышцы, мышцы живота, бедра, колени, икроножные мышцы, мышцы стопы, пальцы ног. В конце —- сосредоточение на больших пальцах ног (1 мин).

**4.** Заднюю часть тела: затылок, поверхность шеи, мышцы спины, пятки. Заканчиваем сосредоточением на области в средней части подошвы (2 мин).

**5.** Итоговое расслабление - голова, шея, плечи, спина, руки и кисти, грудь, живот, бедра, икры, стопы.

**Комплекс 13**

Очень хорошо снимает усталость, восстанавливает работоспособность.

**1.** Лечь на спину, закрыть глаза, расслабиться. Мысленно проследить движение воздуха при вдохе и выдохе - 2 мин.

**2.** Четко представить вертикальную плоскость, перпендикулярную оси тела и проходящую в районе лодыжек. Медленно «растворить» ступни и голеностопные суставы, лежащие за плоскостью. Передвинуть воображаемую плоскость до бедер. «Растворить» икры и колени. Последовательно переставляя вертикальную плоскость, дойти таким образом до подбородка. Убедиться, что тело «растаяло». Внутренним «лучиком» внимания пройтись по мышцам лба, щек, подбородка, расслабляя их.

**3.** После некоторой практики на этой стадии происходит погружение в состояние глубокой релаксации, из которого организм выходит через 15 - 20 мин. Субъективно ощущается свежесть, бодрость, избыток сил. Медленно потянуться и 2-3 раза глубоко вдохнуть и резко выдохнуть.

**Комплекс 14**

Способствует повышению общего тонуса организма.

**1.** Потереть ладони друг о друга до ощущения тепла. Интенсивно растереть пальцы левой руки, поочередно зажимая их между указательным и средним пальцами правой. Повторить для другой руки.

**2**.Большим и указательным пальцами правой руки поочередно нажать 3-4 раза на ногтевые фаланги пальцев левой. Повторить для другой руки.

**3.** Обхватив правой рукой запястье левой, энергично растереть его. Повторить для другой руки.

**Комплекс 15**

Быстро и эффективно восстанавливает эмоциональное равновесие.

**1.** Стоя, с закрытыми глазами. Представим на расстоянии 1 м над головой источник исцеляющего золотистого света, маленькое солнышко. Ощущаем приятное тепло кожей головы. На вдохе мысленно опускаем поток света вниз. Постараться – на это потребуется несколько вдохов - довести поток до ступней. Чувствуем в них легкое тепло.

**2.** Непрерывно отслеживая поток, последовательно наполняем золотистой энергией икры, бедра, таз, живот и грудь. Чувствуем, как тепло струится по рукам. Если поток «не поднимается», попробуйте представить контуры своего тела и медленно, снизу вверх «закрасить» его золотистым цветом.

**3.** Представим себя стоящим в конусе искрящегося света, почувствуем его очищающее, нежное прикосновение к коже.

**4.** Упражнение можно усилить, представляя, что границы тела постепенно исчезают и оно растворяется в свете. Но этот вариант лучше выполнять сидя (во избежание потери равновесия).

**Комплекс 16**

Эта техника, называемая в ци-гуне «даоским кругом», способствует активизации главных энергетических каналов. При выработке навыка это упражнение ощутимо повышает энергопотенциал, увеличивает защитные силы организма.

**1.** Сидя. Закрыть глаза выпрямить спину, представить, что в основании копчика образовался серебристый «энергетический» шарик. Попробуем на вдохе увеличить его размеры. Выполнять2-3 минуты.

**2.** Теперь на вдохе попытаемся поднять серебристый шарик до макушки. После паузы (2-3 сек) на выдохе опускаем поток энергии по передней стороне тела и возвращаем его назад, в шарик. Выполнение обычно сопровождается ощущениями мурашек, жара или озноба по мере прохождения энергии.

**3.** Повторить предыдущий пункт 8-10 раз.

**Комплекс 17**

Выполняется при ощущении тяжести в голове, умственном утомлении.

**1.** Надавливая пальцами на кожу в районе макушки, обработать теменную область.

**2.** Поочередно надавливая, обработать точки над бровями.

**3.** Затем подушечкой большого пальца надавить 4-5 раз сначала на правую сонную артерию, а затем на левую.

**4**. Надавить тремя пальцами на виски, на заднюю поверхность шеи четырьмя пальцами и на затылок — большими или указательными пальцами.

**Комплекс 18**

**1.** Воздействие на так называемые точки жизни ху-гу и цзу-сань-ли — дает хороший эффект при общем утомлении, раздражительности, упадке сил. Причем точка хэ-гу стимулирует, в основном, энергетику верхней половины тела, а цзу-сань-ли рекомендуется при усталости ног.

2. Точка хэ-гу находится в конце кожной складки между большим и указательным пальцами. Точка цзу-сань-ли находится чуть ниже коленной чашечки. Если положить ладонь на колено, так чтобы указательный палец шел по средней линии, то кончик третьего пальца совпадет с нею. Обе точки парные.

**3.** Массируют эти точки большим или указательным пальцем, надавливая на точку и одновременно вращай палец по часовой стрелке, примерно 100 раз.

**Комплекс 19**

Иногда, при сильно выраженном утомлении, массажа двух описанных точек бывает недостаточно. Тогда следует воздействовать еще на четыре парные точки.

**1.** Первую из них (ней-гуань) можно найти, если приложить безымянный, средний и указательный пальцы к нижней лучезапястной складке. Точка находится над указательным пальцем, на средней линии предплечья.

**2.** Вторая точка (вай гуань) симметрична первой, она находится тоже на расстоянии трех пальцев от кожной складки, но с наружной стороны руки.

**3.** Если обхватить голень рукой, так чтобы мизинец находился над центром выступающей части внутренней лодыжки, то над указательным пальцем, посередине, расположена третья точка (сань инь цзно).

**4.** Четвертая, точка (сюань-чжун) находится симметрично третьей, но над вершиной внешней стороны лодыжки.

Воздействие на эти точки должно носить тонизирующий характер: большим или указательным пальцем производится быстрое вращение по часовой стрелке в течении 30 сек.

**Комплекс 20**

При шоке, обмороке, а также при необходимости резко повысить активность нервной системы рекомендуется кроме точки хэ-гу воздействовать на так называемые точки «скорой помощи». Этих точек три, и все они парные.

**1.** Точка шао-цзэ находится на мизинце, снаружи от угла ногтевого ложа, а точка шао-чун - на 3 мм внутрь от него. Точка чжун-чун расположена на среднем пальце на 3 мм кнаружи от угла ногтевого ложа, в сторону указательного пальца.

**2.** На точки надавливают большим пальцем до ощущения легкой болезненности, в течение 2-3 мин.

**Комплекс 21**

Рекомендуется при сердечной недостаточности, для нормализации артериального давлении и химического состава крови. При его выполнении кисть руки (любой) накладывается на макушку. Метод основан на полевом взаимодействии точки лао гунь (центр ладони) с проекцией соответствующих участков коры головного мозга.

**1.** Определить на коже головы точку пересечения двух линий: а) линии, соединяющей верхушки ушных раковин; б) линии, соединяющей точку между бровей с серединой затылочного бугра.

**2.** Наложить на голову ладонь так, чтобы ее середина совпадала с этой точкой.

**3.** Улучшение состояния отмечается обычно спустя 1-15 мин после начала процедуры. Но для стойкого эффекта в случае хронических нарушений необходимо регулярно выполнять упражнение по 15-20 мин 2-3 раза в день, в течение нескольких недель.