

Снятие мышечных зажимов. Упражнения по тонопластике

Тонопластика = тонус + пластика

Пластика – это форма в движении, лепка движения. А пластичность? Это подвижность, хорошо себя оформляющая, это гибкость, раскрепощенность, легкость, стремительность, стройность.

У человека с пластичным тонусом мышцы быстро и легко напрягаются и так же быстро и легко освобождаются, расслабляются.

Тонопластика - система жизненных действий и упражнений, развивающих и поддерживающих общий пластичный тонус (автор Владимир Львович Леви). Выполнение упражнений из базового комплекса тонопластики займут у Вас около 15-20 минут времени в день. На первых порах полезно выполнять упражнения в уединении, чтобы помочь себе открыто выразить свои чувства и эмоции, которые могут возникать в ходе упражнений.

Тонопластику особенно рекомендуется применять людям, которые испытывают один или несколько из перечисленных ниже симптомов:

- Стресс
- Эмоциональное и физическое переутомление
- Ощущение внутреннего напряжения
- Склонность к агрессии, эмоциональным «взрывам»
- Страхи и фобии
- Скованность в общении, застенчивость
- Неуверенность в себе и своих силах
- Чувство потери внутреннего баланса
- Мышечная зажатость.

Кроме этого, тонопластику можно использовать как способ поддержания хорошего самочувствия, профилактики стрессов и психосоматических расстройств.

ВНИМАНИЕ! Лицам, страдающим сердечно-сосудистыми и нервно-психическими заболеваниями, перед выполнением упражнений настоятельно рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом, чтобы избежать возможных негативных последствий.

Упражнение 1. ЧТОБЫ УСПОКОИТЬСЯ - ПОТРУДИСЬ РАССТРОИТЬСЯ.

Для выполнения упражнения можно взять какую-либо беспокоящую эмоцию, чувство, мысль, переживание или представить ситуацию, которая вызывает страх или внутреннее напряжение. Но можно работать без конкретной проблемы – для общего раскрепощения. Ваша задача – начать выражать свое текущее или проблемное состояние (страх, внутренний дискомфорт, напряжение, скованность, злость и т.п.) через движения тела, постепенно усиливая дискомфортное состояние, доводя его до пика переживания. Что нужно сделать, чтобы приблизить успокоение? Догадываемся? Напрячься! Ну, правильно! И сильнее напрячься! Выразить напряжение, вытолкнуть его вон! **ЧТОБЫ УСПОКОИТЬСЯ- ПОТРУДИСЬ РАССТРОИТЬСЯ!!!** И покажи, как это у тебя выходит! Здесь важно отпустить себя, позволить себе выразить эмоции,

чувства, состояние. Поначалу это бывает непросто. Тогда начинайте потихоньку, по чуть-чуть выражать свои настоящие чувства, усиливай их, помогайте себе телом, дыханием, звуком. Делайте упражнение до тех пор, пока не почувствуете, что волна напряжения, эмоций и чувств стала ослабевать (обычно на это уходит от 5 до 7 минут). Когда пик будет пройден, можете расслабиться и отдохнуть, почувствовать, как изменились ощущения в теле.

Упражнение 2. ЭМБРИОН

Очень полезное и действенное упражнение для сброса внутренних зажимов и напряжения. Примите положение ЭМБРИОНА или СВЕРНУВШЕГОСЯ ЕЖА (ноги и подбородок прижмите к груди) – и сжимайте, спружинивайте, напрягайте ВСЁ, что только можно напрячь!!! Каждую мышцу, каждую часть тела! Для этого полезно лечь на мягкий коврик. Как вариант – можно выполнять упражнение, сидя на табуретке, прижавшись грудью к коленям, при этом важно позаботиться об устойчивости стула. Данное упражнение выполняется в течение 15-20 секунд, в течение которых Вы МАКСИМАЛЬНО напрягаете все мышцы. Рекомендуется сделать 3-4 повторения упражнения «Эмбрион» с перерывом между повторами в полминуты/минуту.

Упражнение 3. РАЗГИБ

Выполнять «Разгиб» можно в различных положениях – лежа, сидя или стоя, некоторые элементы можно делать даже на ходу. На глубоком вдохе необходимо распрямить тело, разжать мышцы, выгнуть спину, шею, руки и ноги, растопырить пальцы, как можно шире открыть рот. На пике вдоха задержаться, усилить разгиб! Важно почувствовать, как растягиваются одни мышцы (сгибатели) и сокращаются другие (разгибатели). Выдох – расслабление! Отпускаем мышцы, позволяем вернуться в исходное положение. В среднем, один повтор упражнения занимает секунд 20-30. Рекомендуется сделать 3-4 повтора с перерывом в полминуты/минуту между подходами. После упражнения, если есть возможность, хорошо принять теплую ванну, это позволит глубже расслабить мышцы.

Упражнение 4. РАСТОПЫР

Данное упражнение похоже на предыдущее с той лишь разницей, что здесь мы разгибаем только одни запястья и растопыриваем как можно сильнее пальцы. Дело в том, что в кистях рук «скапливается» очень много мышечных зажимов и их стоит проработать отдельно. Можно также растопырить пальцы на ногах и разогнуть стопу. Это менее привычно, но также весьма действенно. Не забудьте снять обувь. «Растопыр» полезно делать в течение 15-20 секунд, удерживая максимально разогнутыми пальцы. Иногда может наблюдаться дрожь кистей от напряжения – это нормально. После этого расслабьте кисти. Со временем Вы увидите интересный эффект: расслабив пальцы после «растопыра», они будут оставаться прямыми – это показатель того, что глубоко расслабились мышцы-сгибатели. Появится лучшая чувствительность в пальцах. Сжали кулаки, напрягли что есть сил, держим напряжение на пике 15-20 секунд, затем, когда

чувствуем, что уже все, усилием воли сжимаем еще сильнее на 3-4 секунды (можно толчками). Затем расслабили, встряхнули руки, размяли кисти. Через минуту делаем «растопыр» -разгибаем пальцы до предела, держим секунд 15-20 и по тому же принципу добавляем еще 3-4 секунды добавочного разгиба. Чередуем 3-4 раза. Затем можно подержать руки пару минут в теплой или слегка горячей воде, чтобы глубже расслабить мышцы.

Упражнение 5. ИМПРОВИЗИРОВАННЫЙ ТАНЕЦ

Как следует из названия упражнения, Вам предстоит просто танцевать. Просто – это значит – свободно, без заученных движений, спонтанно, в своем собственном ритме. Ваша задача – поймать и начать выражать через танец свое внутреннее состояние, оно может быть любым – приятным или дискомфортным, смотря с чем Вы решили поработать. Главное в этом упражнении – ощущать связь движений с тем состоянием, которое Вы выбрали (тревога, волнение, страх или комфорт, радость, удовольствие). Рекомендую для начала поработать с негативом, чтобы почувствовать освобождение от зажимов. В процессе танца необходимо усиливать движения (!), максимально ассоциироваться с Вашим состоянием. Эстетический вид и красота движений здесь не имеют никакого значения.

Составил:

педагог-психолог Крот А. С.