

Синхрогимнастика по методу «Ключ».

Подготовила материал: Курцева Н.В. педагог-психолог МБДОУ–детский сад №29.

Предлагаю вам, изучить, и попробовать применить на практике один из эффективных методов саморегуляции, который называется синхрогимнастика по методу «Ключ» (автор Х.Алиев).

Цель: обучить навыкам снятия мышечного и эмоционального напряжения, активизации физических и психологических ресурсов.

Этот комплекс упражнений разработан группой специалистов Байконура под руководством врача психотерапевта Хасая Алиева как высокоэффективная альтернатива долгим техникам Востока. Синхрогимнастика обязательным элементом входит в программу подготовки Олимпийской сборной России.

Следует отметить, что человек это целая система, взаимосвязь, это взаимодействие и влияние друг на друга трех элементов: *мозга, тела и эмоций*.

Например, стоит человеку проснуться, как его мозг начинает активную мыслительную деятельность. Для обеспечения такой активности мозгу необходимо усиленное питание, которое поступает с кровью. Усиливается напор крови, а в теле возникает напряженность. Так как у большинства людей имеется шейный остеохондроз, то основные артерии – передавлены и сужены. Для поддержания нужного напора крови организм вынужден увеличивать давление крови, вследствие чего еще больше усиливается напряженность тела, а от этого напряжения человек испытывает определенные эмоции и не всегда положительные.

Синхрогимнастика позволяет одновременно не только синхронизировать полушария мозга и сознание с подсознанием, но и значительно ослаблять возникающую напряжённость тела, снимая мышечные блоки на довольно длительное время.

Суть метода «Ключ» – выполнять наиболее комфортные и приятные упражнения, с помощью которых возможно достигнуть максимального раскрепощения, расслабления.

Как работает «Ключ».

Это движения особые, полуавтоматические. Они сродни тем, что люди сами инстинктивно совершают в состоянии волнения или напряжения. Кто-то в волнении начинает ходить, кто-то - качать ногой, постукивать пальцами, покачиваться всем телом. Дети часто на стульях раскачиваются. Потому что мозг заставляет и нас, и детей наших делать эти неосознанные автоматические движения не случайно - так он подсказывает способ снять напряжение, восстановить утраченное внутреннее равновесие. Но приемы "Ключа" отличаются от обычных нервных движений тем, что осуществляются в иной - сознательной форме. По-научному эти движения называются идеомоторными. Научившись управлять идеомоторными движениями, человек обретает способность управлять своим состоянием, своими психофизиологическими реакциями и процессами.

Все движения нужно выполнять расслабленно, в удобном для Вас темпе. Усилие нужно прикладывать только в конце каждого движения. Вы это почувствуете сами. Этот комплекс по конечному результату заменяет 1 час средней стандартной нагрузки в спортзале.

Еще наиболее эффективными способами снятия стресса, являются методы, которые доставляют удовольствие и полезны для здоровья. Один из них релаксация, это самый эффективный способ освободиться от разрушительного влияния длительного стресса.

СИНХРОГИМНАСТИКА ПО МЕТОДУ «КЛЮЧ»

Метод Ключ насчитывает базовых 5 упражнений:

- «После бани на морозе» (хлест),
- «На лыжах и стоя» (лыжник),
- «Шалтай-болтай» (крутиться),
- «Неудобное положение» (вис или разгибаться и нагибаться),
- «Легкий танец» (особое упражнение).

1. После бани на морозе (хлест)

Станьте прямо, ноги на ширине плеч. С размаху хлопайте себя по спине ладонями накрест, чередуя. Руки расслаблены. Цикл: один раз - правая рука выше, а левая ниже, второй раз – левая рука выше, а правая - ниже. Делаете 24-28 циклов. Работают грудные и межлопаточные мышцы. Разминается нижняя затылочная зона. Рекомендуются также сделать 20 циклов перед ответственной деловой встречей или экзаменом.

2. На лыжах и стоя (лыжник)

Исходное положение то же. Поднимите расслабленные руки вверх и немного за спину. Опустите руки махом по дуге резко вниз, словно отталкиваетесь лыжными палками. Мах должен быть таким, чтобы пятки сами собой поднимались в момент окончания движения. Синхронно с движениями делаете наклоны головой: при опускании рук – вниз, а при подъеме – вверх. Это один цикл. Делаете 24-28 циклов. Работают мышцы плечевого пояса и межлопаточной зоны. Разминаются шейная и затылочная зоны.

3. Шалтай-Болтай

Исходное положение то же, руки опущены и расслаблены. Делаете скручивающие повороты вправо-влево. Опущенные руки свободно залетают за спину. Синхронно совершаете повороты головы. Один цикл – это поворот вправо и влево. Делаете 24-28 циклов. Разминается поясничная и позвоночная зоны.

Если делать это упражнение более 30 минут, то наступает состояние катарсиса (очищения), снимается стресс, появляется состояние просветления. Вероятно, вхождение в состояние самогипноза.

4. Неудобное положение (вис)

Исходное положение то же. Сильно прогибаетесь назад, руки расслаблены, голову держите вертикально. Делаете 12-14 наклонов головы вправо-влево. Быстро нагибаетесь вперед, расслабленные руки свободно висят. Считаете про себя до 15-ти. В это время Вы мысленно сканируете позвоночник с целью найти тот позвонок, который мешает свободному наклону. Концентрируя внимание на этом позвонке, на выдохе резко касаетесь ладонями пола. Это один цикл. Делаете 2 цикла. Это - аналог единственного упражнения, реально снимающего поясничные боли (лежа на животе, прогибаться назад-вверх, поднимая в прогибе руки и ноги одновременно). У Хасая Алиева - 3 межпозвоночные грыжи по 6 мм. Но как легко и изящно он делает это упражнение, словно молодой цирковой гимнаст.

5. Танец

Свободная расслабленная стойка. Шаг вперед правой ногой и следом – мах левой ногой вперед-вверх-вправо. Возвращаетесь в исходное положение. Это цикл. Делаете 5-6 циклов. Меняете порядок ног: шаг левой – мах правой вперед-вверх-влево. Выполнять в одном удобном для Вас ритме. Делаете 5-6 циклов. Повторяете это упражнение еще один раз.

Повторение Синхрогимнастики после трудового дня снимет усталость и психологические блоки.