**Саморегуляция при помощи физических упражнений**

Наряду с дыхательными техниками повлиять на активность, самочувствие и настроение могут физические упражнения. Многим знаком эффект от утренней зарядки или прогулки перед сном. Спутниками стресса, тревоги и страха часто бывает напряжение мышц, дрожание (тремор). Это происходит потому, что, когда мы нервничаем, наше тело готовится к борьбе или бегству.

Специально подобранные физические упражнения помогают изменить эмоциональное состояние, снять напряжение, расслабиться или, наоборот, повысить уровень энергии.

Несколько рекомендаций для освоения упражнений

1. Умеренная физическая активность будет благоприятно влиять на эмоциональное состояние. Регулярные нагрузки сделают эмоциональный фон более стабильным.
2. Специальные упражнения дают больший эффект. Их цель не тренировка, а достижение конкретного психологического эффекта. Они помогают снять избыточное мышечное напряжение, избавиться от нервной дрожи, достичь состояния покоя, улучшить качество сна.
3. Важно концентрироваться на состоянии тела, когда вы выполняете упражнения. Это поможет научиться чувствовать моменты напряжения и расслабления.
4. Для освоения этих приемов потребуется несколько повторений.
5. Научившись, вы сможете выполнять упражнения в любой обстановке.

Несколько упражнений

Для того чтобы снять мышечное напряжение

Короткий вариант:

Сожмите ладони в кулак настолько сильно, насколько можете. Подержите их сжатыми в течение 3-5 секунд. Расслабьте руку. Постарайтесь почувствовать разницу в ощущениях при напряжении и расслаблении. Когда сжимаете кулак – представляйте, как собираете в него ваши негативные мысли и чувства, когда расслабляете – вообразите, что избавляетесь от них.

Полный вариант:

Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Постепенно напрягайте основные группы мышц, начиная с пальцев ног. Дальше напрягите стопы, икры, бедра, ягодицы, мышцы пресса, сожмите ладони в кулаки, предплечья и плечи (руки удобнее согнуть в локтях), шею и мышцы лица. Почувствуйте напряжение, сделайте глубокий вдох и задержитесь в этом состоянии на несколько секунд. Плавно выдыхайте и расслабляйте мышцы, наклоняясь вперед, позвольте себе побыть в этом состоянии несколько секунд. Сконцентрируйтесь на ощущениях, постарайтесь представить, как вместе с расслаблением мышц вас покидает эмоциональное напряжение, тревога, беспокойство.

Для того чтобы расслабиться, улучшить качество отдыха или сна

Используйте этот прием перед сном для того, чтобы улучшить его качество или в ситуациях, когда нужно восстановить силы за короткое время.

Примите удобную позу: лежа на спине; сидя, откинувшись на спинку кресла (позаботьтесь, чтобы была поддержка головы и шеи) или заняв «позу кучера» (в положении сидя, обопритесь запястьями на колени, наклонитесь вперед, расслабляя мышцы шеи, плеч, спины).

Закройте глаза, прислушайтесь к звукам, которые вас окружают, сделайте несколько привычных для вас дыхательных циклов, сконцентрируйтесь на дыхании. Представляйте, что мышцы ног становятся теплыми и тяжелыми, постарайтесь как можно лучше почувствовать эту тяжесть и тепло, переходите к мышцам бедер, ягодиц, пресса, почувствуйте, как поднимается и опускается грудная клетка, когда вы дышите, расслабьте руки, плечи, шею и мышцы лица. Побудьте в этом состоянии некоторое время (от 5 до 30 минут), продолжая ощущать тяжесть и тепло. Можете представить, что вы находитесь в спокойном, приятном, безопасном месте.

Выполнение этого упражнения может перейти в сон. В случаях, когда этот прием вы используете для кратковременного отдыха, заканчивать упражнение нужно следующим образом: сделайте несколько дыхательных циклов, немного увеличивая их глубину и скорость, вновь прислушайтесь к окружающим звукам, откройте глаза, осмотритесь, потянитесь, сделайте несколько вращательных движений стопами и кистями рук.

Для того чтобы унять нервную дрожь

Сделайте несколько циклов напряжения и расслабления тех мышц, где вы испытываете дискомфорт (чаще всего тремор возникает в кистях рук и в ногах). Сделайте небольшую физическую разминку. Завершите ее растяжкой и дыхательным упражнением на расслабление (не менее 5-7 циклов: вдох – пауза – длинный выдох – пауза)