

Предлагаю систему упражнений, которые снимают тревожность и напряжения, что часто является фоном при угрозе срыва.

ТОНОПЛАСТИКА - от слов ТОНУС и ПЛАСТИКА, система изменения Эмоционального или физического тонуса, система навыков самоработы, Система практических упражнений.

1. упрж. ЧТОБЫ УСПОКОИТЬСЯ - ПОТРУДИСЬ РАССТРОИТЬСЯ

Как устраиваются на ночлег собаки и кошки? Сперва посуеются, покрутятся, поскребутся, приладутся, так и сяк, потом затихают недвижно...

Что нужно сделать чтобы приблизить успокоение? Догадываемся?- Напрячься! Ну, правильно! И сильнее напрячься! Выразить напряжение, вытолкнуть его вон! Предлагаю, прежде чем расслабиться - подружи на всю катушку и потанцуй до упаду и поори, если хочется и побей кого-то воображаемого изо всех сил, можно себя... ЧТОБЫ УСПОКОИТЬСЯ - ПОТРУДИСЬ РАССТРОИТЬСЯ!!! И покажи как это у тебя выходит!..

2. упрж. ЭМБРИОН.

Прими положение ЭМБРИОНА или СВЕРНУВШЕГОСЯ ЕЖА - и сжимай, спружинивай, напрягай все, что только можно напрячь!!!

Займись этими вариантами, которые можно для себя подобрать - несколько минут, потом захочется отпустить, расслабиться, и это будет приятно... Отпустимся... Напряжемся опять... Повторим это чередование раз пять - семь... И вот - словно замок какой-то отщелкивается: тревожная напряженность тает... Проверим?..

Приемы группы ВСЕ ТЕЛО

3. упрж. РАЗГИБ.

(Лежа, сидя или стоя, можно и на ходу, а лучше всего в теплой просторной ванной). На глубоком вдохе разжать, распрямить, разогнуть и выгнуть, насколько удастся, все что возможно: спину с позвоночником, шею и поясницу, руки и ноги, пальцы рук и ног... Задержать так, задержать вдох... С выдохом отпустить свободно. Повторить, сколько потребуется. Подвариант - сначала постараться изо всех сил зажатость усилить - а потом изо всех же сил разогнуться... Размякнуть... Еще и еще!..

4. упрж. РАСТОПЫР.

Сильно разогнуть одни лишь запястья и РАСТОПЫРИТЬ пальцы обеих рук - желательно также и ног тесная обувь может этому помешать). Можно в виде последовательных сжатий - разжатий.

Трудно, зато здорово сочетать с "ГАРМОШКОЙ" (смотри упрж. в гр. ДЫХАНИЕ - ГОЛОС).

5. упрж. ДИКОПЛЯС.

Танец, совершенно импровизированный, свободный, с любой музыкой или без музыки - прямо на месте, с ходу, без подготовки. При приближении сигаретного голода во всяком

месте мгновенно его отпугивает, и надолго, а никому другому ничего плохого не делает и не мешает.

6. упрж. **ТОПОТУН.**

То же, с акцентом на топоте ног, можно степом или чечеткой. Чудное средство от тревожности и напряжения, навязчивых сомнений и лишних мыслей. В домашних условиях хорошо употреблять в качестве тренинга психоустойчивости нижележащих соседей.

7. упрж. **ВРАЩАЛКА - КРУЖИЛКА ИЛИ ЦЕНТРИФУГА**

Почти то же самое, но с преобладанием круговращательных движений на одном месте (подвариант: центрифужно вращать только головой). Шикарно снимает тревожность и напряжение, большой кайф, один трехминутный сеанс равен 1-2 таблеткам транквилизатора. Эти транквилизаторы вырабатывает сам организм, вы создаете для этого условия.

Приемы группы **ЛИЦО**

Особо желательны, когда явственны зажимы лица, растерянность, невладение мимикой. Когда трудно смотреть людям в глаза, тяжело улыбаться...

8. упрж. **УЛЫБКА ДЖУНГЛЕЙ - ОСКАЛ.**

Сильный, предельный оскал, во всю "пасть", не оставляет места ощущению мандража - Испробуй! Смотрится страшновато, зато круто, а в сочетании с **РЫКОМ** (будет дальше) вообще сногшибательно.

Показывай зубы, даже если их нет!.. Между прочим, после **УЛЫБКИ ДЖУНГЛЕЙ**, выполненной 12 раз подряд, уже очень легко, сама по себе удается **УЛЫБКА БУДДЫ** и соответствующее состояние...

9. упрж. **ЖУЙ ЖУЕВИЧ, ОН ЖЕ ДОКТОР ЖЕВАГО**

Когда жуешь, все тебе по фигу. Любая корова подтвердит и добавит: особенно если еще и помычать вволю.

Сей биофакт и стал тупо-благодатной основой жевачного бизнеса. Разжуй тревожность и напряжение и выплюнь!..

10. упрж. **СОСУН**

Сосание тоже по глубочайшему младенческому рефлексу почти всякую степень беспокойства снимает. (Процентом на сорок как раз поэтому западают на курево).
Делай вывод, переводи в жизнь. Безобидно сосать можно многое, например, чупа-чупс. Имитируя сосательно- поцелуйные движения, можно быстро прийти в очень приятное настроение, при котором любое напряжение и тревога были исключены.

11. упрж. **ЖМУРКА - ТАРАЩИК**

А от этого фактика, что у страха глаза велики. Поступать наоборот - контраст между сильным, глазозажмуриванием и таким же решительным вытаращиванием хорошо тонизирует и весьма умиротворяющ.

Приемы группы **ДЫХАНИЕ - ГОЛОС**

Отменно действуют при любых состояниях неуверенности, при всевозможных тревожностях.

12. упрж. **ПЕРЕВЕСТИ ДУХ.**

Свобода дыхания - главный вход в Уверенность.

Освобождая Дыхание, освобождаем Себя.

Образец: каждому хорошо знаком вздох облегчения, "перевод духа";
Совершенно естественное произвольное действие, так вздыхают и дети, и звери...

Так мы снимаем, стираем, выбрасываем, выдыхаем из себя уже не нужные или вовсе зряшные внутренние напряжения, и каждый такой вздох рождает, пусть мгновенное и неприятное, но успокоение, освежение... За этот миг и имеет смысл ухватиться и сделать его одной из своих полезных привычек.

Вот прямо сейчас - давайте отвлечемся от чтения и, вздохнув свободно, позволить себе это... Вот - вот... Ну - еще... Да-да- и потянуться можно, и плечи, и грудь расправить, и улыбнуться... Или зевнуть... Вот ведь как! Только когда свободно вздохнешь, когда это себе позволишь - тогда и заметишь, что до того дыхание-то было зажато!

13. упрж. КАК УЧИТЬСЯ ОСВОБОЖДАТЬ ДЫХАНИЕ

Сделаем сперва самый обычный Вздох Облегчения - позволим себе его, пускай он произойдет сам - как получится, без особых стараний - лишь легкое доверчивое внимание... Так... Вот так... Выждем теперь, выдержим естественную, обыкновенную паузу между выдохом и следующим вдохом до тех пор, пока снова не захочется вздохнуть - и еще раз вздохнем - с тем же доверчивым вниманием облегченно вздохнем...

И еще... И еще... Дышим свободно в обычном для нас ритме, не углубляя дыхания и не сдерживая - ничего искусственного... Дышим свободно, просто свободно...

Через некоторое время дыхание само собой несколько замедляется и углубится, станет ровнее... Вскоре сами начнут расслабляться и мышцы тела, именно те, которые в этом нуждаются...

Возможно, возникает и легкое ощущение тепла, связанное с расслаблением мускулов... Сердце входит в спокойный ритм... Покой, ясная свежесть...

Внушаем себе, что такое состояние становится Нами...

Всегда дышим легко, свободно... Свободное дыхание может помочь моментально, сразу стать увереннее, спокойнее, собраннее.

14. упрж. РОВНО МИНУТУ Я ТОЛЬКО ДЫШУ...

Как освобождать Дыхание в любой обстановке. В точности так, как выше описано, только коротко по времени, сколько угодно кратко - начиная с вот этого самого ВЗДОХА ОБЛЕГЧЕНИЯ, одного- единственного, который может занять секунд пять...

Вот один из простейших способов снятия и предупреждения страхов, не нужных напряжений, зажимов. Ровно минуту (или меньше) я ТОЛЬКО ДЫШУ, только дышу свободно - я этого себе не говорю, не произношу даже мысленно - просто делаю это - как только замечаю, улавливаю что - то не то... Важно успеть это, успеть уловить, отследить - пока подсознание еще не наломало чересчур много дров... Можно посмотреть на часы и отметить начало ОСВОБОЖДЕНИЯ ДЫХАНИЯ и его завершение - ограничение времени действует собирающее.

Помни: у себя дома и на рабочем месте, в гостях, на транспорте, за рулем, в постели - твоё ОСВОБОЖДЕННОЕ ДЫХАНИЕ всегда при тебе, всегда тебе помогает.

Всегда, в любой обстановке, при любых обстоятельствах и любом деле ты можешь дышать так, как хочешь, и это при том, что всегда дышишь, как дышится...

15. упрж. РАЗДУВ.

Медленно, сильно и глубоко вдохни, можно с небольшими толчками...вдыхай дальше, до предела, до надувания щек, до раздувания всего тела... До этого, разумеется, не дойдет, но представить можно!..

Представь, что воздух уже в кости входит... Задержи воздух на пике вдоха,

почувствуй, как он упирается в диафрагму, поиграй ею, помассируй нижележащие органы... Все! - Выдыхай, выдыхай так же полно, под конец выдоха сложи губы трубочкой, три последних толчка... А куда тревожность, напряжение девались, зажатость где?...

Вот они?.. Тогда повтори и просочетай с остальным...

16. упрж. РЫК

Это понятно. Если неясно, спроси у собаки. Если собака не объяснит, обратись ко льву. Или к начальнику...

17. упрж. ГАРМОШКА

Представь: страх твой - гармошка, играющая в груди. Выдохни до предела - гармошка сжата. Теперь, полно вдыхая, с любым звуком, растягивай ее до отказа... теперь снова сжимай, в любом темпе, с любым звуком, чем громче, тем лучше...

До отказа сжать - выдохнуть, подождать чуть-чуть... снова разжать... раз 7 - 12. с полным сосредоточением. В конце упражнения от тревожности не останется и следа.

18. упрж. РЕВ.

Действует аналогично рыку. Есть, кстати, такая обезьяна РЕВУН, ее все хищные звери за три версты обходят. Но только когда ревет. Реветь надо уметь. (в лесу, на пустынном берегу моря, в своей машине, в подушку- наконец).

19. упрж. ЗМЕЙ ШИПУЧИЙ.

Громкий звук Ш-Ш-Ш-Ш..., Ш-Ш-Ш-Ш..., издаваемый в течение полминуты, снимает любые тревожности и напряжения, как минимум, на ближайшие полчаса. Подтвердит любая змея.

20. упрж. ЗЕВАКА.

Зевание, как хорошо каждому известно, ВО ВРЕМЯ - все другие состояния если не исключает, то уж во всяком случае заслоняет, зазевывает. Иногда, кстати, сама тревога себя путем зевания и уменьшает - глубинным древним инстинктом...

Проимитировать зевание - очень просто и очень легко, чуть- чуть вжившись, перевести изображаемое зевание в настоящее, тогда уж не остановишься.

От тревожностей и напряжения помогает отличнейше.

21. упрж. ЧИХ НА ВСЕ.

В момент чихания тоже какие-либо тревожности и напряжения исключаются, блокируются чисто физиологически. Вызвать искусственное чихание можно щекотание в носу перышком, но это проблематично. Можно и просто, вжившись, изобразить ЧИХ.

Эффект гарантируется!..

Без шуток - тревожности, напряжения устраняются любым осознанным взаимодействием с дыханием и особенно с голосом - если относиться к этому как к искусству. Дыши и звучи!

Приемы группы САМ САМЫЧ (ролевой тренинг)

Когда тревожность и напряжение ослабляются, снижается тонус - освобождайся и заряжайся прикольными, эксцентричными действиями. Придумывай их, изобретай, сотвори свободу! Дерзай!

22. упрж. САМ СЕБЕ ГУСЬ

Сильно-сильно себя щипай в любом месте, а лучше в нескольких.

Подварианты:

САМ СЕБЕ ЕЖ

САМ СЕБЕ КОТ/ КОШКА (сильно себя царапай, коли)

САМ СЕБЕ ТРЕНАЖЕР (все виды статических упражнений с самоупорами)

САМ СЕБЕ АПЛОДИСМЕНТ (что есть силы похлопай в ладоши)

САМ СЕБЕ НАТРИ УШИ

САМ СЕБЕ ТАЙСОН (откусить себе ухо вряд ли удастся, но хватит и представления)

23. упрж. ТРАНС ГОРИЛЛЫ.

Подражая оригиналу, с пулеметной скоростью отколошматить себя ладонями по груди (дамам лучше по ягодицам). И сразу же, заорав диким голосом, спринтерски пробеги двадцать метров (если в пределах комнаты, то, допустим, 10 раз по 2 метра туда и обратно). Потрясный метод, особенно при семейных сложностях.

24. упрж. ПОКАЖИ ЧЕРВЯКУ ЗАВИСИМОСТИ ЯЗЫК

Общее условие действия всех выше - и ниже изложенных способов: применять, не боясь применять. Или боясь - но применять!.. Спросишь: "как не бояться"; а вот хоть так - Альберт Эйнштейн, делая снимок на документ, фотограф попросил великого физика придать своему лицу солидное выражение... А он в ответ показал ЯЗЫК.