

Упражнения на растяжку



Вступление

Наше тело и мозг взаимодействуют друг с другом при помощи химических и электрических сигналов. Это значит, что когда мы думаем о чем-то, что нас расстраивает, пугает или вызывает у нас стресс, тело реагирует на этом соответствующим образом: в мышцах нарастает напряжение, пищеварение затрудняется, появляются проблемы со сном. Когда тело находится в напряжении, мозг считывает этот сигнал, и в итоге возникает замкнутый круг, когда уровень физиологического напряжения повышает психологический стресс и наоборот. Из этого замкнутого круга можно вырваться, разорвав цикл стресса либо в своем разуме при помощи техник осознанности, визуализации и заземления, либо в своем теле при помощи дыхательных упражнений, упражнений на растяжку или прогрессивной мышечной релаксации (ПМР). В этом раздаточном материале мы поговорим об упражнениях на растяжку.

Упражнения на растяжку помогают разорвать цикл мышечного напряжения и тревоги за счет концентрации на положении собственного тела в пространстве и определенных движений.

Блуждающий нерв выступает одним из главных связующих звеньев между телом и мозгом. Он проходит вдоль позвоночника и соединяет мозг с каждым органом и с каждой группой мышц. Блуждающий нерв играет ключевую роль в вегетативной нервной системе, которая контролирует наши автоматические реакции и отвечает за активацию симпатической (повышенная бдительность, реакция «бей или беги») или парасимпатической (расслабление, реакция «отдыхай и переваривай») нервной системе. Когда наши мышцы напряжены, блуждающий нерв находится в режиме «повышенной готовности» и активирует симпатическую нервную систему, что не лучшим образом влияет на физическое и психологическое здоровье и благополучие. Стимуляция блуждающего нерва с целью переключения в «парасимпатический режим» тормозит воспалительные реакции в организме, помогает телу и разуму успокоиться и вернуться в нормальное здоровое состояние. Для этого достаточно выполнить несколько несложных упражнений на растяжку, преимущественно сосредоточенных на мышцах головы и шеи.

Упражнения на растяжку помогают разорвать цикл мышечного напряжения и тревоги за счет концентрации на положении собственного тела в пространстве и определенных движений.

В первую очередь, рекомендуется обратить внимание на положение собственного тела в пространстве. При активации симпатической нервной системы человек инстинктивно наклоняет голову вперед и сутулит плечи. Если вы заметили, что сидите или стоите в такой позе, сделайте небольшую паузу и распрямите плечи так, чтобы голова и шея находились с ними на одной линии. Это поможет «переключить» сигналы стресса, которые тело посылает в головной мозг. Если вы сложно сделать это стоя или сидя, можно лечь на спину на ровную жесткую поверхность и положить голову так, чтобы подбородок смотрел строго прямо, то есть не задирался вверх и не наклонялся вниз в направлении ног. Если хотите, можно закинуть руки за голову, сложить пальцы в замок и подложить руки под основание черепа, удерживая голову в одном положении, чтобы немного снизить нагрузку на мышцы шеи.

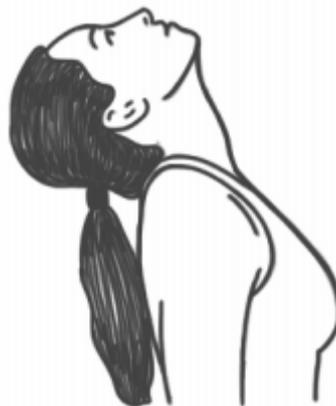
После того, как вы выровняли положение головы, попробуйте сделать несколько упражнений ниже. Если вы никогда раньше не практиковали эти движения, не спешите и дайте своему телу приспособиться. Для начала регулярно практикуйте одно и то же упражнение один-три раза в день. Когда вы привыкните и освоитесь, можно будет постепенно добавлять новые упражнения.



Пошаговая инструкция

Упражнение 1: Наклоны шеи

1. Встаньте прямо, в идеале лицом к стене.
2. Смотрите прямо перед собой на стену. Медленно и плавно наклоните голову назад (не выгибая спину), чтобы теперь вместо стены ваши глаза смотрели на потолок.
3. Попробуйте удерживать эту позу в течение пяти секунд.
4. Медленно наклоните голову обратно так, чтобы глаза снова смотрели на стену, а тело вернулось в изначальное нейтральное положение.
5. Теперь медленно наклоните голову вниз так, чтобы на этот раз ваши глаза смотрели не на стену, а на пол под ногами.
6. Попробуйте удерживать эту позу в течение пяти секунд.
7. Медленно наклоните голову обратно так, чтобы глаза снова смотрели на стену, а тело вернулось в изначальное нейтральное положение.
8. Сделайте 5 повторений.



Упражнение 2: Повороты шеи

1. Встаньте так, чтобы плечи смотрели ровно вперед.
2. Медленно поверните голову вправо.
3. Побудьте в этом положении в течение 5 секунд.
4. Теперь поверните голову влево.
5. Сделайте 5 повторений.



Упражнение 3: Наклоны вбок

1. Встаньте так, чтобы голова смотрела прямо вперед и была выровнена по линии плеч.
2. Не двигая плечами, медленно наклоните голову вправо.
3. Для простоты можно положить правую руку на левый висок и немного потянуться.
4. Побудьте в этом положении в течение 5 секунд.
5. Теперь сделайте точно такой же наклон влево.
6. Сделайте 5 повторений.



Упражнение 4: Наклоны вперед и в сторону

1. Наклоните голову вправо (как в предыдущем упражнении).
2. Теперь плавно опустите голову вниз, к груди.
3. Побудьте в этом положении в течение 5 секунд.
4. Теперь сделайте точно такой же наклон влево.
5. Сделайте 5 повторений.



Упражнение 5: Глубинная растяжка

1. Сядьте в кресло, держите спину, шею и голову ровно.
2. Потянитесь головой к правому плечу.
3. Положите правую руку на левое ухо и постарайтесь наклонить голову еще ниже.левой рукой можно держаться за поручень кресла.
6. Побудьте в этом положении в течение 10 секунд.
7. Теперь сделайте точно такой же наклон влево.
4. Сделайте 3 повторения.



Упражнение 6: Растяжка с полотенцем

1. Сверните валиком полотенце и подложите его под шею. Возьмите концы полотенца обеими руками.
2. Медленно откиньте голову назад так, чтобы глаза смотрели вверх.
3. В этот момент аккуратно потяните за концы полотенца так, чтобы полотенце поддерживало шею.
4. Не задерживайтесь в таком положении, сразу же вернитесь в исходную позу.
5. Сделайте пять повторений.



Советы

- Мышечное напряжение – это вполне нормальное явление во время упражнений на растяжку, однако если вы ощущаете покалывание или острую боль с противоположной стороны шеи, немедленно вернитесь в исходное положение и расслабьте мышцы. Если ощущение дискомфорта не проходит, полностью прекратите упражнения.
- Постарайтесь постепенно увеличить время выполнения упражнений на растяжку до 30 секунд в каждой позе.



Литература и дополнительные материалы

1. Dana, D. (2018). A Beginner's Guide to Polyvagal Theory, from The Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation. Retrieved from https://14dbc715-19a4-4ae3-8e9a-f14071401acd.filesusr.com/ugd/8e115b_f304b2d8bd4144bda80e837fec08e2f4.pdf
2. National Health System (2021). Flexibility Exercises, Retrieved from <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/flexibility-exercises/>
3. Physiopedia (2021). Stretching. Retrieved from <https://www.physio-pedia.com/Stretching>