

Вправи на розтяжку



Вступ

Наше тіло і мозок взаємодіють одне з одним за допомогою хімічних та електричних сигналів. Це означає, що коли ми думаємо про щось, що нас засмучує, лякає або викликає у нас стрес, тіло реагує на це відповідним чином: у м'язах наростає напруга, травлення утруднюється, з'являються проблеми зі сном. Коли тіло перебуває в напрузі, мозок зчитує цей сигнал, і в підсумку виникає замкнуте коло, коли рівень фізіологічної напруги підвищує психологічний стрес і навпаки. Із цього замкненого кола можна вирватися, розірвавши цикл стресу або у своїх думках за допомогою технік усвідомленості, візуалізації та заземлення, або у своєму тілі за допомогою дихальних вправ, вправ на розтяжку або прогресивної м'язової релаксації (ПМР). У цьому роздатковому матеріалі ми поговоримо про вправи на розтяжку.

Вправи на розтяжку допомагають розірвати цикл м'язової напруги та тривоги за рахунок концентрації на положенні власного тіла в просторі та певних рухів.

Блукаючий нерв виступає однією з головних сполучних ланок між тілом і мозком. Він проходить уздовж хребта і з'єднує мозок з кожним органом і з кожною групою м'язів. Блукаючий нерв відіграє ключову роль у вегетативній нервовій системі, яка контролює наші автоматичні реакції і відповідає за активацію симпатичної (підвищена пильність, реакція "бий або біжи" або парасимпатичної (розслаблення, реакція "відпочивай і перетравлюй") нервової системи. Коли наші м'язи напружені, блукаючий нерв перебуває в режимі "підвищеної готовності" й активує симпатичну нервову систему, що не найкращим чином впливає на фізичне й психологічне здоров'я та благополуччя. Стимуляція блукаючого нерва з метою перемикання в "парасимпатичний режим" гальмує запальні реакції в організмі, допомагає тілу й розуму заспокоїтися й повернутися в нормальний здоровий стан. Для цього достатньо виконати кілька нескладних вправ на розтяжку, переважно зосереджених на м'язах голови та шиї.

Вправи на розтяжку допомагають розірвати цикл м'язової напруги і тривоги за рахунок концентрації на положенні власного тіла в просторі та певних рухів.

Насамперед рекомендується звернути увагу на положення власного тіла в просторі. Під час активації симпатичної нервової системи людина інстинктивно нахиляє голову вперед і сутулить плечі. Якщо ви помітили, що сидите або стоїте в такій позі, зробіть невеличку паузу й випряміть плечі так, щоб голова й шия перебували з ними на одній лінії. Це допоможе "переключити" сигнали стресу, які тіло посилає в головний мозок. Якщо вам складно зробити це стоячи або сидячи, можна лягти на спину на рівну тверду поверхню і покласти голову так, щоб підборіддя дивилося строго прямо, тобто не задиралося нагору і не нахилялося вниз у напрямку ніг. Якщо хочете, можна закинути руки за голову, скласти пальці в замок і підкласти руки під основу черепа, утримуючи голову в одному положенні, щоб трохи знизити навантаження на м'язи шиї.

Після того, як ви вирівняли положення голови, спробуйте зробити кілька нижченаведених вправ. Якщо ви ніколи раніше не практикували ці рухи, не поспішайте і дайте своєму тілу пристосуватися. Для початку регулярно практикуйте одну й ту саму вправу один-три рази на день. Коли ви звикнете й освоїтеся, можна буде поступово додавати нові вправи.



Покрокова інструкція

Вправа 1: Нахили шиї Вправа 2: Повороти шиї

1. Встаньте прямо, в ідеалі обличчям до стіни.
2. Дивіться прямо перед собою на стіну. Повільно і плавно нахиліть голову назад (не вигинаючи спину), щоб тепер замість стіни ваші очі дивилися на стелю.
3. Спробуйте утримувати цю позу протягом п'яти секунд.
4. Повільно нахиліть голову назад так, щоб очі знову дивилися на стіну, а тіло повернулося в початкове нейтральне положення.
5. Тепер повільно нахиліть голову вниз так, щоб цього разу ваші очі дивилися не на стіну, а на підлогу під ногами.
6. Спробуйте утримувати цю позу протягом п'яти секунд.
7. Повільно нахиліть голову назад так, щоб очі знову дивилися на стіну, а тіло повернулося в початкове нейтральне положення.
8. Зробіть 5 повторень.



Вправа 2: Повороти шиї

1. Встаньте так, щоб плечі дивилися рівно вперед.
2. Повільно поверніть голову вправо.
3. Побудьте в цьому положенні протягом 5 секунд.
4. Тепер поверніть голову вліво.
5. Зробіть 5 повторень.



Вправа 3: Нахили вбік

1. Встаньте так, щоб голова дивилася прямо вперед і була вирівняна по лінії плечей.
2. Не рухаючи плечима, повільно нахиліть голову вправо.
3. Щоб спростити можна покласти праву руку на ліву скроню і трохи потягнутися.
4. Побудьте в цьому положенні протягом 5 секунд.
5. Тепер зробіть точно такий самий нахил уліво.
6. Зробіть 5 повторень.



Вправа 4: Нахили вперед і в бік

1. Нахиліть голову вправо (як у попередній вправі).
2. Тепер плавно опустіть голову вниз, до грудей.
3. Побудьте в цьому положенні протягом 5 секунд.
4. Тепер зробіть точно такий самий нахил вліво.
5. Зробіть 5 повторень.



Вправа 5: Глибинна розтяжка

1. Сядьте в крісло, тримайте спину, шию і голову рівно.
2. Потягніться головою до правого плеча.
3. Покладіть праву руку на ліве вуха і постарайтеся нахилити голову ще нижче. Лівою рукою можна триматися за поручень крісла.
4. Побудьте в цьому положенні протягом 10 секунд.
5. Тепер зробіть точно такий самий нахил ліворуч.
6. Зробіть 3 повторення.



Вправа 6: Розтяжка з рушником

1. Згорніть валиком рушник і підкладіть його під шию. Візьміть кінці рушника обома руками.
2. Повільно відкиньте голову назад так, щоб очі дивилися вгору.
3. У цей момент акуратно потягніть за кінці рушника так, щоб рушник підтримував шию.
4. Не затримуйтеся в такому положенні, відразу ж поверніться у вихідну позу.
5. Зробіть п'ять повторень.



Поради

- М'язова напруга - це цілком нормальне явище під час вправ на розтяжку, однак якщо ви відчуваєте поколювання або гострий біль із протилежного боку шиї, негайно поверніться у вихідне положення і розслабте м'язи. Якщо відчуття дискомфорту не минає, повністю припиніть вправи.
- Постарайтеся поступово збільшити час виконання вправ на розтяжку до 30 секунд у кожній позі..



Література та додаткові матеріали

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>