

ОЗДОРОВЧА СИСТЕМА «КЛЮЧ» ЯК МЕТОДИКА САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Оздоровчу систему «Ключ» розробив і ефективно впровадив для підготовки космонавтів Хасан Алієв – лікар-психіатр, директор Центру захисту від стресу. Цей унікальний метод саморегуляції допомагає вирішувати основні проблеми сучасної людини:

- зберігати ясність розуму і впевненість в собі у відповідальних ситуаціях;
- залучати додаткові резерви для вирішення складних проблем;
- швидко відновлювати сили після розумових і фізичних навантажень;
- долати психологічні бар'єри та стрес;
- усвідомлювати свої цілі і швидше їх домагатися;
- підвищувати швидкість навчання та адаптації в нових умовах.

Оздоровча система «Ключ» належить до нового класу методів – так званих синхрометодів, які базуються на синхронізації дій (прийомів) з поточним внутрішнім станом людини. Завдяки такому резонансу відразу автоматично знімається стрес, відкриваються нові можливості. Усвідомлено керуючи своїм психофізичним станом, людина може поліпшувати стійкість свідомості та розвивати координацію, долати стрес і знімати напругу.

«Ключ» складається з тесту та п'яти синхрогімнастичних вправ.

Ідеомоторний ключовий стрес-тест

Ідеомоторний стрес-тест виконується для виявлення стану скутості фізичного тіла людини та перевірки можливості керування фізіологічним процесом розслаблення.

Техніка виконання.

Вихідне положення (ВП): стоячи, ноги на ширині плечей, очі заплющені.

Підняти руки вперед на рівні грудей і дати подумки команду рукам рухатись у різні боки. Руки мають рухатись не за рахунок м'язів, а завдяки уявному образу, складеному подумки. Якщо ви розслаблені, у відповідь на ваш образ спрацьовує руховий рефлекс і руки без м'язових зусиль самі розводяться по різні боки.

Інший варіант: ВП те саме. Уявити, що руки, опущені вздовж вашого тіла, повільно піднімаються через боки вгору. Якщо ви розслаблені, ваші руки насправді злетять як крила, ви відчуєте неймовірно приємне відчуття легкості та польоту, навіть стан невагомості.

Ефект: якщо людина перебуває в полоні страхів або стресу, то її руки «не полетять». Ця вправа дає змогу спочатку перевірити себе на скутість та наявність стресового стану, а далі – позбутися напруги, звільнитися від психологічного навантаження та підготуватися до ефективних дій.



Вправи для саморегуляції

Вправа 1. Хльоскання руками по спині (антистрес). 30–60 разів за 30 – 60 сек.

Цей прийом можна використовувати перед будь-якою відповідальною чи екстремальною ситуацією для активізації сил та відчуття впевненості в собі.

Техніка виконання.

ВП: стоячи, ноги на ширині плечей, руки розслаблені й розведені по різні боки.

Ритмічно хльоскаємо себе руками по спині.



Ефект: зняття стресу, стимуляція легень, інтенсивне збагачення крові киснем, розслаблення м'язів шийно-грудного відділу, поліпшення кровообігу в судинах головного мозку, «ефект банного віника».

Вправа 2. Лижник (Синхронізація). 60 сек.

Корисна вправа для досягнення стану душевної і фізичної рівноваги. Вправа складається з махів руками вгору – вниз.

Техніка виконання.

ВП: стоячи, ноги разом, руки вздовж тіла.

Робимо рух руками вперед – вгору із синхронним підйомом стоп на пальці та різко з видихом опускаємо руки вниз із синхронним опусканням ніг на п'яти, злегка вдаряючи п'ятами об підлогу.

Ефект: цей прийом швидко звільняє розум від метушливих і хаотичних думок та дає змогу перейти до стану «спокійного розуміння».



Вправа 3. Хитун-бовтун (розвантаження). 60 сек.

Цю вправу можна використовувати для розвантаження та перезавантаження нервової системи, для вивільнення накопиченої напруги та закріплення позитивного стану.

Техніка виконання.

ВП: стоячи, ноги трохи більше ніж на ширину плечей, руки розслаблено звисають вздовж тіла.

Крутимось ліворуч – праворуч у розслабленому стані з розслабленим рухом рук.

Ефект: дає змогу впоратись з будь-якими психотравмами та проблемними ситуаціями. Якщо цю вправу робити більш тривалий час (до 10 хв.), то вона може використовуватись як розслаблююча «колискова» перед сном.



Вправа 4. Вис вперед – назад. 60 сек.

Вправа для розслаблення м'язів, розвитку гнучкості хребта й підвищення впевненості в собі.

Техніка виконання.

Вихідне положення: стоячи, ноги на ширині плечей, руки – уздовж тіла.

Робимо вис назад (трішки зігнуті коліна), у цій незручній позі трохи ворушимо головою для більшого розслаблення шийного відділу хребта. З видихом – вис вперед з розслабленням м'язів попереку.

Ефект: вчимося не завантажувати шийний відділ під час стресу. Кровотік у судинах головного мозку не порушується й ми зберігаємо ясність розуму в стресових ситуаціях.



Вправа 5. Легкий танець (для розвитку координації).

Техніка виконання.

ВП: стоячи, ноги разом, руки вздовж тіла.

На рахунок «раз» робимо крок правою ногою вперед.

«Два» – змах лівою ногою праворуч (носок відтягуємо), одночасно корпус розвертаємо ліворуч із махом руками ліворуч. Відбувається скручування в ділянці попереду, тому рухаємось обережно.

«Три» – ліва нога, тулуб і руки повертаємо у ВП.

«Чотири» – крок правою ногою назад у ВП.

Повторити 4–5 разів. Потім зробити ці рухи дзеркально з другої ноги.



Виконання комплексу вправ «Ключ» дає змогу продіагностувати наявність стресового стану, позбутися психологічного перенавантаження, швидко відновити свої сили, стати більш витривалим та працездатним.

Наочно з оздоровчою системою «Ключ» Алієва та її модифікацією можна ознайомитись за посиланнями:

<https://www.youtube.com/watch?v=w1-k-0OP2IM> ,

<https://www.youtube.com/watch?v=PxlT-kogL94>.

Із запитаннями звертайтеся до психологічної служби.

Фізичний реабілітолог І.Л.Плаксієнко
