

*Составитель: Зонова Екатерина Георгиевна,
МАДОУ ЦРР – детский сад,
городской округ Красноуфимск*

Снятие мышечного напряжения



Одной из важнейших задач современного общества является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Педагоги и психологи отмечают увеличение количества детей с различными отклонениями в психосоматическом развитии. Негативное воздействие этого явления проявляется как в телесной, так и в психической

сферах. В телесной сфере это приводит к ограничениям подвижности, нарушениям позы, ухудшению кровообращения, болям. В психической сфере не дает естественно проявляться любым эмоциям, мешает личностному росту.

Задача телесно-ориентированного подхода — распускание мышечных зажимов. Мышечные зажимы организуются в семи основных защитных сегментах, которые располагаются в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота, таза.

- Глаза. Панцирь в этой области — защита от слез.
- Челюсть, горло, затылок — панцирь в этом сегменте связан со сдерживанием крика, плача, гримасничанья и других эмоциональных реакций, в которые вовлечен рот.
- Панцирь в зоне шеи и корня языка (горловой) ориентирован на сдерживание тех же эмоций, что и предыдущий.
- Грудной панцирь захватывает плечи, грудь и руки. Этот панцирь проявляется уже не в телесно выраженном запрете проявления эмоций, а в запрете самого их переживания. Любовь, открытость, печаль — если эти чувства постоянно подавляются, возникает блок в грудной области.
- Зона диафрагмы тесно связана с предыдущей. Напряжение в этой области также формируется из-за того, что человек запрещает себе проявлять свои эмоции.
- Брюшной панцирь — защита, сформировавшаяся в ответ на постоянный страх нападения (в широком смысле) и подавленное чувство неприязни (также в широком смысле) и злости.

Снятие мышечного напряжения состоит, прежде всего, в распускании «панциря» в каждом сегменте, начиная с глаз и заканчивая тазом. Каждый сегмент более или менее независим, с ним можно работать отдельно. Действия, необходимые для распускания панциря:

- 1) накопление в теле энергии посредством глубокого дыхания;
- 2) прямое воздействие на хронические мышечные зажимы посредством давления, пощипывания и т. д.

Основным способом распускания мышечных зажимов на соответствующем уровне является предварительное максимальное напряжение мышц основных сегментов тела.

Когда человек переутомлён, уровень его энергии слишком низок и человек легко впадает в состояние перевозбуждения. Классический пример — возбуждённый и беспокойный ребёнок, который, несмотря на усталость, никак не может успокоиться. Нередко приходится видеть, как пытаюсь успокоить расшалившегося ребёнка, родители или педагог усаживают его на стул, ограничивая тем самым его двигательную активность. Ребёнок в этом случае не может усидеть на месте. Взрослый может наказать малыша, накричать на него. Тогда ребёнок взрывается плачем, что заставляет его дышать глубже и даёт ему энергию для расслабления. Поэтому для достижения расслабления необходимо уделять внимание технике дыхания.

Можно помочь себе, прибегая к физической активности, но всегда ли можно реализовать эту потребность? А напряжение накапливается. Нервное напряжение влечёт за собой напряжение мускулатуры. Для преодоления внутреннего напряжения надо учиться релаксации. Расслабились мышцы — отдыхают нервы, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие. С этой целью проводится постизометрическая релаксация, которая вызывает естественное расслабление мышц за счёт их предварительного напряжения в течение определённого времени.

Важным моментом социализации ребёнка является его способность контролировать телесные проявления и тесно связана с формированием основных черт психики. У ребёнка возникает ощущение возможности использовать своё тело как инструмент взаимодействия с окружающим миром. Он учится доверять своему телу, собственным впечатлениям, различать эмоции, усваивает приёмы самоконтроля.