

Эффективный комплекс упражнений для детей и взрослых

Комплекс упражнений Синхрогимнастики® Метода «Ключ»

(автор Метода Алиев Хасай Магомедович, к. м. наук)

Метод включает в себя 5 упражнений, каждое из которых обладает многоплановым действием.

Главный результат: регулярно выполняя весь комплекс целиком, вы создаете необходимый базис для своей успешной деятельности и поддержания здоровья.

Частный результат: Используя эти же упражнения по отдельности для конкретных ситуаций, вы получаете возможность более эффективно решать свои жизненные задачи, быстрее восстанавливаться и легче справляться с текущими проблемами.

1. Упражнение: «Хлест».

Техника выполнения: встать и начать закидывать свои руки за спину, внахлест. То есть правая рука хлопает себя по левому плечу, а левая – по правому. Руки должны быть расслаблены, вы не двигаете ими, а именно бросаете, стараясь закинуть как можно дальше за спину, похлопывая себя ладонями. При этом голова свободно двигается на расслабленной шее, по удобной для вас траектории, с частотой, синхронной похлопываниям.

Биомеханика и психофизиология эффекта от упражнения:

Во-первых, выполняя «Хлест» и думая при этом именно о проблеме, начинает снижаться стресс и происходит выход из эмоциональной «зацикленности» на проблеме, что позволяет ее успешнее решить.

Во-вторых, во время схождения и расхождения рук верхушки легких также сходятся и расходятся. Получается аналог искусственного дыхания, во время которого происходит интенсивное обогащение крови кислородом. Это еще больше повышает эффективность работы мозга.

В-третьих, свободные колебания головы, синхронные движениям, способствуют интенсивному раскрепощению шейно-грудной области, освобождая тело и, соответственно, сознание от блоков, одновременно улучшая кровообращение мозга.

Дополнительный эффект: кроме того, хлесткие удары ладоней, при выполнении этого упражнения, приходится как раз на рефлекторные зоны Захарьина-Геда. Их стимуляция вызывает интенсивный поток нервных импульсов в головной и спинной мозг. Поэтому уже через 30-60 секунд голова проясняется, появляется чувство свободы и бодрости.

2. Упражнение: «Лыжник».

Техника выполнения: упражнение состоит из взмахов руками вверх-вниз и синхронных подъемов, и опусканий пяток. Для его выполнения надо просто встать, расслабить свое тело и начать совершать вышеуказанные движения, в максимально удобном режиме.

Биомеханика и психофизиология эффекта от упражнения: это упражнение также способствует гармонизации ума и тела. Кроме того, во время ударов пяток об пол происходит микровибрация всего тела, которая дает мощный тонизирующий и оздоровительный эффект.

3. Упражнение: «Крутиться».

Техника выполнения: Встаньте удобно, расслабьте тело и начните поворачивать свой корпус вправо-влево, руки при этом свободно следуют за движением тела, туда-сюда болтаются. Это упражнение непроизвольно часто делают маленькие девочки, просто балуясь. Вот так крутитесь и думайте о своих проблемах.

Достижимый результат: Основной эффект данного упражнения – это синхронизация действий текущему состоянию и через это, соответственно, выход на состояние гармонии ума и тела. Однако, крутясь вот так всего по 1 минуте в день, вы не только заметно укрепите вашу нервную систему, но и разовьете подвижность тела, раскрепостите мышцы спины, добавите гибкости своему позвоночнику.

Головокружения и укачивание. Это самое верное средство для расслабления и успокоения, а также для избавления от головокружений.

Повышенная эмоциональность и страхи. Если вы чересчур эмоциональны, и ваша жизнь буквально бурлит от волнений, содрогается от ежедневных скандалов, прибывает вас к полу постоянными страхами – делайте упражнение «Крутиться».

Делайте это упражнение дополнительно к Синхрогимнастике® по 5-10 минут в день, и вы заметите, как с каждым днем становитесь спокойнее, уравновешеннее, мудрее, бесстрашнее.

Трудность засыпания и отсутствие чувства сна. Вы ложитесь спать, а мысли не дают уснуть? Покрутитесь перед сном 15-20 минут. И оцените результат.

4. Упражнение: «Вис».

Техника выполнения первой части: встаньте прямо, ноги примерно на ширине плеч. Сделайте наклон назад, прогнитесь. Не надо стремиться наклоняться как можно ниже, достаточно, чтобы поза была просто напряженной. А теперь похлопайте себя по животу, ощутите, какой он стал крепкий. Это включились в работу мышцы пресса. Пойдите так секунд 20. Не меняя положения тела, начинайте освобождать шею естественными для вас раскрепощающими движениями, вытягивая ее и потягивая, то влево, то вправо, то круговыми движениями. Уделите этому также секунд 20.

Достижимый результат в первой части упражнения: пока вы занимались шеей, ушло напряжение от наклона тела назад, стоять стало легче. Такой вот секретный эффект от переключения внимания и освобождения шейных мышц. Запомните его.

Техника выполнения второй части: для этого, после предыдущего наклона назад, наклонитесь слегка вперед, свесив руки. Отдыхая, прислушивайтесь к мышцам поясницы и в моменты выдоха расслабляйте их.

После чего переходите к третьей части упражнения. Почувствовав, что мышечный блок в пояснице снят, заканчиваете наклон, стараясь достать руками до пола.

5. Упражнение: «Легкий танец».

Существует совершенно определенная взаимосвязь между координацией и устойчивостью психики. Поэтому, если мы будем тренировать свою координацию, то тем самым, мы будем развивать свою психологическую устойчивость. Вы не будете поддаваться временным впечатлениям и чужим влияниям. «Легкий танец» и счет на четыре – это образ, помогающий согласовать наши действия и вернуться на исходную позицию.

Техника выполнения: ноги вместе, руки вдоль туловища.

Делаем: раз – шаг правой ногой вперед;

два – взмах левой ногой вправо, носочек вытягиваем одновременно поворачиваем корпус с махом рук влево;

три – левая нога, руки и туловище возвращаются на место;

четыре – шаг правой ногой назад, в исходное положение, то есть на ту же точку, откуда и начали первое движение.

Повторяем так 3-4 раза.

А потом делаем то же самое, но с другой ноги:

раз – шаг левой ногой вперед;

два – взмах правой ногой влево, носочек вытянуть: прямее, одновременно поворот корпуса вправо с махом руками вправо;

три – правая нога, руки и туловище в исходном положении;

четыре – шаг правой ногой назад, возвращаясь в исходную точку.

Повторяем 3-4 раза.

На этом закончили.

Предупреждение: во время скручивания корпуса, поясницу сильно не «рвите», делайте упражнение мягко!

Будьте здоровы и счастливы!