



Елена Корпачева

**Система  
саморегуляции  
«Синхрометод  
Ключ»  
Хасая  
Магомедовича  
Алиева**

Часть 1

## «Издательские решения»

**Корпачева Е.**

Система саморегуляции «Синхрометод Ключ» Хасая Магомедовича Алиева. Часть 1 / Е. Корпачева — «Издательские решения», ISBN 978-5-44-932653-9

Это первое методическое пособие по «Синхрометоду Ключ» Хасая Алиева. В данном пособии подробно описаны составные части «Синхрометода Ключ», а именно: «Ключевой стресс-тест», варианты «ключевых» движений для способа входа в «ключевое» состояние, стадия последствий, Сканирование, Разгрузка. Данное методическое пособие может быть прекрасным самоучителем по основам «Синхрометода Ключ». Для опытных же пользователей «Синхрометода Ключ» это методическое пособие станет отличным конспектом.

ISBN 978-5-44-932653-9

© Корпачева Е.  
© Издательские решения

## Содержание

Введение	5
Об авторе синхрометода «Ключ»	7
Краткая история синхрометода «Ключ»	10
Новая модель работы мозга (краткая информация)	10
Метод саморегуляции «Ключ»	13
«Ключевой стресс-тест»	14
Варианты «ключевых» приёмов	15
Стадия последствий	16
Синхрогимнастика	17
«Хлёст»	18
«Лыжник»	18
«Шалтай-болтай»	20
«Вис назад—вис вперёд»	21
«Лёгкий танец»	22
«Крутиться» («Разгрузка»)	23
«Сканирование»	24
Вместо заключения	26

**Система саморегуляции «Синхрометод  
Ключ» Хасая Магомедовича Алиева Часть 1**

**Елена Корпачева**

© Елена Корпачева, 2018

ISBN 978-5-4493-2653-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

В мире есть много вариантов и способов научиться собственной саморегуляции.

В данном методическом пособии речь пойдет о наиболее простом и наиболее лёгком способе освоить контроль над собственным организмом.

Единственным противопоказанием «Синхрометода Ключ» являются психиатрические заболевания. Что касается пограничных состояний психики, то данным метод может применяться только с разрешения лечащего врача.

Что же такое «Синхрометод Ключ»?

«Синхрометод Ключ» – это метод психофизиологической саморегуляции, основанный на простейших рефлексах организма человека.

Если говорить проще, метод «Ключ» – это метод способный:

- Быстро восстановить человека после стрессовой ситуации;
- Поддерживать высокую работоспособность в напряжённых условиях труда;
- Подготовить к предстоящей стрессовой ситуации;
- Раскрыть творческие способности человека.

Казалось бы, как последний пункт о творческих способностях может сочетаться со всеми остальными пунктами?

Дело в том, что если понизить все стресс-факторы, то место для творческой составляющей появляется автоматически. Это связано с тем, что в каждом человеке заложены природой способности синтезировать и преобразовывать, а, именно, – быть творцом!

Важность «Синхрометода Ключ» заключается в том, что с помощью метода, можно *научиться лучше управлять своим состоянием в короткие сроки*, что даёт человеку возможность быть лучше и эффективнее в любой сфере своей жизни (или во всех сразу).

Занятия «Синхрометодом Ключ» способствуют не только быстрому восстановлению, но и гармонизации всего организма. Происходит это потому, что «Синхрометод Ключ» стимулирует те механизмы восстановления, которые заложены в нашем организме природой. Часто мы не можем самостоятельно применить эти механизмы, поскольку этому нас не учили ни в семье, ни в школе. А связь с нашим природным «я» давно потеряна.

Обучаясь «Синхрометоду Ключ» нужно помнить следующее:

- Обучаться следует в реальных условиях или близких к реальным условиям.
- Обучаясь навыкам самоуправления, следует использовать принцип подбора движений путем перебора движений.
- Обучаясь, следует использовать те движения и двигаться с такой скоростью, которая максимально соответствует состоянию человека на данный момент. (В разные дни движения и скорость их могут различаться).
- Обучаясь, стремимся «выйти из привычной ситуации» и добиться ощущения эмоционального дистанцирования. Это необходимо для восстановления внутренней гармонии и смены стереотипа реагирования.

**«Синхрометод Ключ» состоит из:**

- Метод саморегуляции «Ключ»:
- «Ключевой стресс-тест»;
- Варианты «ключевых» движений для способа входа в «ключевое» состояние;
- Стадия последствий;
- Дополнительное упражнения: сканирование, виброгимнастика.
  
- Разгрузка;
  
- Метод саморегуляции «Ключ-2»:
- «Сверхбыстрое вращение»,
- «Стена», – «Хлёт»,
- «Штанга»,
- «Потягушеньки», – «Прорубь».
  
- Синхροгимнастика одного уровня:
- «Хлёт»,
- «Лыжник»,
- «Шалтай-болтай»,
- «Вис назад—вис вперёд», – «Лёгкий танец».
  
- Дробная синхροгимнастика;
  
- Синхροгимнастика многоуровневая:
- «Трясучка», – Прыжки, – «Хлёт».

В первой части методического пособия речь пойдёт о методе саморегуляции «Ключ» и синхрोगимнастике, как об основах «Синхрометода Ключ».

### **Об авторе синхрометода «Ключ»**



Алиев Хасай Магомедович—обладатель многочисленных регалий:

- Врач,
- Психолог,– Философ,
- Писатель,
- Художник,
- Автор изобретений синхрометода «Ключ»:
- Метод «сигнальной рефлексотерапии» —вербального включения в гипнозе биологически активных точек путем индицирования через кору головного мозга характерных для их активизации специфических ощущений таких как ломота, распирающие и электрический ток.
- Способ релаксации путем «бегущей термо-волны» в ритме собственного дыхания пациента.
- Способ снижения повышенного уровня артериального давления и купирования вегетативно-сосудистого криза путем дозированного локального теплового воздействия на рефлексогенную поверхность определённой половины поверхности носа (ложечка Алиева)

Алиев Хасай Магомедович также:

- Автор книг на многих языках мира;
- Заслуженный врач Республики Дагестан;
- Основатель и Генеральный директор Московского Центра Защиты От Стресса;

– Член Координационного-Методического Совета по психологическому обеспечению МВД РФ;

- Кандидат медицинских наук;
- Профессор кафедры здоровьесбережения НИРО;
- Член межведомственного Совета по координации деятельности психологических служб г. Москвы;
- Член творческого Союза художников России. Работал ведущим научным сотрудником ГНИИИ военной медицины МО РФ.

### **Биография Алиева Хасая Магомедовича**

Родился 4 марта 1951 года в городе Махачкале Республики Дагестан.

Окончил лечебно-профилактический факультет Дагестанского Государственного медицинского института в 1978 году с дипломом врача-лечебника, интернатуру окончил со специальностью врача-психиатра в 1979 году.

Со студенческих лет занимался научно-исследовательской работой в области психологии, психотерапии и рефлексотерапии. Сотрудничал с московскими научными центрами, имел публикации в российских и зарубежных научных журналах.

С 1980 года работал заведующим кабинетом рефлексотерапии в поликлинике №1 города Махачкалы.

С 1982 по 1983 годы работал по приглашению в Центре подготовки космонавтов им. Ю. А. Гагарина, где разработал методику психофизиологического моделирования состояния невесомости у космонавтов в земных условиях.

С 1983 по 1986 годы работал по приглашению в Армянской ССР начальником созданного им отдела промышленной психофизиологии на заводе «Сириус» ПО Позистор МЭП СССР. Там разработал и внедрил в производство методику снижения зрительной утомляемости у операторов микросборки, за что был удостоен почетного звания Лауреата Премии Ленинского комсомола Армении.

В те же годы проводил обучение методу саморегуляции «Ключ» членов «Клуба директоров промышленных предприятий СССР», руководимого академиком А. Г. Аганбегяном.

С 1986 года работал по приглашению Правительства Республики Дагестан в городе Махачкале начальником созданного «Центра саморегуляции человека» Министерства здравоохранения Республики Дагестан, на базе которого школу Алиева прошли врачи из 105 городов СССР. Стал заслуженным врачом Республики Дагестан.

С 1990 по 1998 годы работал начальником «Лаборатории саморегуляции человека» ОАО «Дагэнерго», где по его методике обучались навыкам устойчивости к стрессу диспетчеры энергопредприятий. Обе подготовленные



им команды диспетчеров на двух всероссийских соревнованиях по профессиональному мастерству среди 16-ти команд-участников получили 1-е место.

В течение 5-ти лет Алиев был соведущим популярной телепрограммы Центрального телевидения «Помоги себе сам».

Х. М. Алиев—автор ряда научных монографий и научно-популярных изданий, среди которых: «Ключ к себе», «Разблокирование скрытых возможностей», метод «Ключ» в борьбе со стрессом, «Руководство по использованию метода «Ключ» для специалистов детских центров реабилитации», «Где взять силы для успеха», «Свое лицо, или «Формула счастья», изданных в России, Польше, Болгарии, Франции и Англии.

С 1998 года Х. М. Алиев—Генеральный директор созданного им негосударственного образовательного учреждения «Центр защиты от стресса» в г. Москве.

Доктор Алиев на протяжении 5-ти лет работал научным сотрудником Центра авиационно-космической медицины Государственного Научно-исследовательского испытательного института военной медицины Министерства обороны России, кандидатскую диссертацию защитил по теме «Антистрессовая подготовка „Ключ“ военнослужащих и других лиц опасных профессий».

Х. М. Алиев—член Межведомственного совета по координации деятельности психологических служб г. Москвы.

Х. М. Алиев—участник подготовки военного персонала к подъему атомохода «Курск», под его руководством по методу «Ключ» регулярно проходят антистрессовую подготовку с повышением устойчивости к стрессу психологи МО и МВД России, направляемые в «горячие точки».

В 2004 году на базе Академии гражданской защиты МЧС России в рамках программы «Партнерство во имя мира» доктором Алиевым проведен авторский спецкурс для представителей 18 стран НАТО, отмеченный как лучший!

Метод Алиева был использован для снятия острого стресса у детей и взрослых после терактов в Кизляре, Каспийске, Москве, Ессентуках, Беслане.

Доктор Алиев награждён медалью «20 лет ЦПК им. Ю. А. Гагарина», медалью М. Ю. Лермонтова «За восстановление мира и согласия на Кавказе», медалью «За укрепление боевого содружества», медалью «Участник контртеррористической операции на Кавказе», медалью «200 лет Министерства Обороны», многочисленными Почётными грамотами и Благодарностями руководителей министерств и ведомств.

Врачи, психологи, социальные работники и другие специалисты, прошедшие школу саморегуляции доктора Алиева, работают в 105-ти городах стран СНГ, а также в США, Канаде, Израиле, Италии, Австралии, Польше, Болгарии, Нидерландах, Германии.

## **Краткая история синхрометода «Ключ»**

«Ключ» создан доктором Хасаем Алиевым в Центре подготовки космонавтов им. Ю. А. Гагарина в 1981 году для моделирования состояния невесомости, преодоления стресса и перегрузки. Метод «Управляемая саморегуляция» утверждён Минздравом СССР в 1987 году и запатентован.

Метод «Ключ» существует с 1985 года и за это время был использован: Для директоров промышленных предприятий и слушателей Академии народного хозяйства РФ:

- Для руководителей подразделений ОАО Мосэнерго;
- В Таллиннской школе менеджеров под руководством В. Тарасова;
- В Московской школе менеджеров «Арсенал»;
- В Центре международного бизнеса;
- Для руководителей польского женского журнала «Пшиячулка» (г. Варшава);
- Для операторов телефонов доверия в итальянской системе лечения наркоманов «Mondo-X» под руководством Падре Илджиро (Милан, Рим, Читонна);
- Для руководителей фирмы «Хомо-Футурус» (г. София, Болгария);
- Для руководителей и дистрибьюторов польской торговой фирмы «Амексим»;
- Борцы республики Дагестан;
- Для операторов микросборки завода «Сириус» ПО Позистор МЭП СССР (Армения);
- Для группы бизнес-тренеров (г. Москва);
- Для одаренных детей (Международный Благотворительный Фонд В. Спивакова, г. Москва);
- Социально-реабилитационный центр ветеранов войн и Вооруженных Сил Департа-мента социальной защиты населения г. Москвы;
- Для психологов МВД РФ;
- Для психологов МО РФ;
- Для руководителей ОАО «Сильвинит», г. Соликамск;
- Для руководителей ООО «ИБС Экспертиза», г. Москва.

### **Новая модель работы мозга (краткая информация)**

В связи с новыми исследованиями, проведенными за последние несколько лет, возникла необходимость в создании **новой модели работы мозга.**

Новая модель работы мозга (**НМРМ**) создана на стыке психологии, физиологии, медицины, биологической кибернетики и синергетики в 2010 году.

В НМРМ существует 5 базовых состояний, в каждом из них—своя схема взаимодействия между функциональными «половинами» мозга и корково-подкорковых структур:

- Состояние бодрствования,
- Состояние сна,
- Состояние сна со сновидениями,
- Состояние транса,
- Переходное—нейтральное состояние между базовыми состояниями.

*В контексте метода «Ключ» мы описываем здесь три состояния: бодрствование, транс и нейтральное как свободное переходное состояние между ними.*

### **Состояние бодрствования**

Это то состояние, которое мы ощущаем каждый день. В этот момент в нашем мозге устанавливается множество актуальных функциональных связей, которые обеспечивают способность человека устанавливать причинно-следственные связи и принимать необходимые решения.

Физиологический механизм мышления и связанное с ним движение внимания основаны на сканировании связей между полушариями мозга.

*Или, проще говоря, – это обычное повседневное рабочее состояние, когда человек может свободно думать о чем думается, а его организм сохраняет свое внутреннее физиологическое равновесие. То есть внимание человека в этом состоянии управляемое подвижное.*

В физиологическом плане параллельная активность конкурирующих доминант является защитой автономии организма от психического влияния и является частью механизма гомеостаза.

Также следует отметить, что множество конкурирующих доминант взаимно нейтрализуют мощность влияния друг друга на течение физиологических процессов.

Предельный уровень количества доминант, вызванный, например, одновременным решением человеком множества задач является условием повышения нервно-психического напряжения, условием переключения режима состояния бодрствования в другой режим работы мозга.

### **Состояние транса**

Основа этого состояния—режим последовательной активности доминант. То есть в каждый следующий момент между полушариями мозга актуальна только одна функциональная связь.

Внимание в состоянии транса фиксированное. В то время как монодоминантная организация деятельности мозга лишает человека способности к мышлению. Однако такое состояние способствует максимальному включению внутренних ресурсов организма, необходимых для решения данной—конкретной задачи.

Проще говоря, вспомните себя в момент стрессового состояния. Всё Ваше внимание было направлено на проблемную ситуацию, произошедшую с Вами. Окружающие могли говорить Вам, что Вы слишком фиксированы на Вашей проблеме. И при этом спрашивать, откуда у Вас взялось столько сил, чтобы преодолеть препятствие на пути к решению Вашей ситуации.

### **Переходное – нейтральное состояние между базовыми состояниями**

Это состояние переключения между режимами работы мозга (при переходе из состояния бодрствования в состояние транса, или в состояние сна, или из сна—в бодрствование). Это тот момент, когда все связи в Вашем мозге отключены. Его можно назвать также «состоянием свободного сознания», так как при нём сознание свободно от всякого содержания, а также от страха, комплексов и стереотипов.

Конечно, речь идет о разблокировании временных «гибких» связей, тогда как «жесткие» связи между полушариями мозга, контролирующие физиологические функции, постоянно функционируют.

В нейтральном состоянии все временные связи отключены. Но есть исключение. «Жёсткие» связи, контролирующие саморегуляцию организма, освободившись от негативного влияния временных («гибких»), получают возможность для активизации внутренних механизмов организма.

Таким образом, НМРМ показывает, как работает мозг человека и как можно активизировать механизм саморегуляции для достижения необходимых целей. Этот необходимый механизм саморегуляции возможно запустить с помощью синхрометада «Ключ». Но для начала подробнее рассмотрим его.

## **Метод саморегуляции «Ключ»**

Метод «Ключ» является самой ранней разработкой доктора Х. Алиева. Сам метод является формой лёгкого самотранса и может применяться самостоятельно в любой удобный момент времени.

Метод саморегуляции «Ключ» состоит из:

- «Ключевого стресс-теста»;
- Вариантов «ключевых» движений для способа входа в «ключевое» состояние;– Стадии последствия.

А теперь подробнее про каждую часть.

## «Ключевой стресс-тест»

Зачем же он нужен?

Бывает так, что Вы думаете над какой-то проблемой очень долго. И чем дольше Вы думаете, тем больше Вам кажется, что это ситуация не решаема. Но на самом деле, чем больше Вы думаете, тем больше сужается Ваше внимание и тем больше проблема возрастает.

Для того чтобы решить ситуацию лучшим способом, всегда нужно выйти из её зоны, и тогда огромный поток вариантов решений не заставят себя долго ждать. Но для этого нужно на какое-то время перестать думать об этой ситуации. Так сказать, перезагрузиться. Но если мы не думаем о проблеме осознанно, тогда мысли о ней уходят в бессознательное.

Как же проверить вышли ли Вы из «зоны ситуации» или ещё там? Вот за этим «Ключевой стресс-тест» и нужен. Проверить, сможете ли Вы выйти из «зоны проблемы» и найти наиболее выгодный вариант решения для Вас?

Пример: Когда Вы думаете, о любимом блюде выделяется слюна (эксперимент хорошо описан на животных в методиках И. П. Павлова). Это происходит, потому что наш мозг, а именно наше бессознательное, включает необходимые ресурсы для достижения поставленной цели, то есть для начала пищеварения вкусной еды. Все наши желания (осознанные и нет) начинают работать на переваривание пищи.

Как делать «Ключевой стресс-тест»?

- Вставьте прямо, ноги на ширине плеч, тело расслаблено.
- Вытянете перед собой руки не напрягая их и не напрягая плечи.
- Пожелайте, чтобы руки притягивались друг к другу как магниты, или наоборот оттал-кивались друг от друга.
- Если тело при это шагает, то не мешайте ему.

Подождите 5—10 сек, и если всё получилось, то Вам удалось всё мешающее отодвинуть на 2-ой план и *сегодня у Вас всё получится*.

Другое дело, если руки не пошли. Это означает, что либо Вы сам тест делаете не так, либо у Вас перенапряжение. Вот и пришло время приводить себя в порядок – сделать разгрузку (подробности на стр. 32)

## **Варианты «ключевых» приёмов**

Варианты «ключевых» движений для способа входа в «ключевое» состояние:

- Расхождение рук и схождение рук;
- Парение рук, левитация;– Движение головой; – «Палец Хаджи-Мурата».

### **Расхождение и схождение рук**

Чуть дольше подделаете «Ключевой стресс-тест», а именно:

- Вставьте прямо, ноги на ширине плеч, тело расслаблено.
- Вытянете перед собой руки, не напрягая их, и не напрягая плечи.
- Пожелайте, чтобы руки притягивались друг к другу как магниты, или наоборот оттал-кивались друг от друга.
- Если тело при этом шагает, то не мешайте ему.

### **Парение рук, левитация Как делать?**

- Вставьте прямо, ноги на ширине плеч, тело расслаблено.
- Пожелайте, чтобы руки становились всё легче и легче и от этого будто всплывали вверх.
- Если тело при этом шагает, то не мешайте ему.

### **Движение головой**

Как делать?

- Вставьте прямо, ноги на ширине плеч, тело расслаблено. Или можно присесть в удобном кресле, тело так же расслабленно.
- Начинайте медленно вращать голову в поиске приятного ритма и точек поворота, на которых голову хочется оставить.
- Замедлите движение головы.

### **«Палец Хаджи-Мурата»**

Как делать?

- Присядьте на стул или в кресло в удобную для Вас позу.
- Тело нужно расслабить, взгляд должен быть рассеянный (можно закрыть глаза).
- Расположите любую руку так, чтобы указательный палец мог совершать круговые движения, при этом ни с чем не сталкиваясь.

– Начните круговое движение указательным пальцем, с удобной для Вас скоростью и направлением.

– Как только почувствуете, будто Ваш палец стал невесомым, переносите это ощущение на всю руку, а затем и на всё тело.

**Следует также помнить, что стоит обращать внимание не на правильность выполнения упражнения, а на свои внутренние ощущения!**

### **Стадия последствий**

Стадия последствий нужна для того, чтобы мягко переключиться после самотранса на бодрствование. Её стоит применять после «ключевого» состояния или после длительного выполнения одного целенаправленного элемента синхрогимнастики.

Как выполнить?

– Присядьте на стул или в кресло в удобную для Вас позу.

– Тело нужно расслабить, взгляд должен быть рассеянный (можно закрыть глаза).

– В удобной позе проведите 5—10 мин (время определяется по Вашим внутренним ощущениям).

– Думайте о чем думается. Даже если мыслей нет, то просто посидите.

Критерием законченного упражнения является: – Ясность ума и уверенность в себе; – Ощущение «здесь и сейчас»:

– Желание начать двигаться, действовать.



## Синхрогимнастика

В обществе хорошо закрепилось мнение. Хочешь привести в порядок тело—это диета и нагрузки на мышцы. Хочешь привести в порядок мозг – иди к коучу, к психологу, а при тяжелом случае – к психиатру.

Синхрогимнастика же, способна привести и ум, и тело в порядок одновременно в короткие сроки. Она создана для синхронизации ума и тела, для создания внутренней гармонии, улучшения здоровья и интеллектуальной деятельности.

**Следует также помнить, что конечным результатом является не точное схематичное выполнение последовательности неких движений, а конечные ощущения, приходящие в результате выполнения данных движений.**

Иными словами, прочитав, что необходимо сделать, и выполняя это, нужно следить за своими внутренними ощущениями, а не внешней правильностью выполнения.

Делайте точно так, как поняли после того, как прочитали или просмотрели.

И не стесняйтесь, добавлять дополнительные движения, которые хотите добавить при выполнении упражнений.

Для обычного занятия достаточно заниматься 5 минут в день!

В выходные заниматься не нужно. Таким образом график занятий в течении недели 5 занятий через 2 дня перерыва.

Синхрогимнастика одного уровня:

- «Хлёст»,
- «Лыжник»,
- «Шалтай-болтай»,
- «Вис назад—вис вперёд»,
- «Лёгкий танец»,
- «Крутиться» (Разгрузка)

А теперь подробнее...

## «Хлест»

«Хлест» —это упражнение вызывает эффект раскрепощения, боевой готовности.

Собираетесь выступать, а боевого настроения нет? Нужно дать отпор коллеге, но есть внутренняя неуверенность?

Это упражнение Вам поможет.

Как выполнять?

– Исходная поза: стоим прямо, ноги на ширине плеч, тело расслаблено, руки вдоль туло-вища.

– Расслабляем руки и начинаем их на себя «бросать», как бы «хлестая» ими себя по спине.

– При этом тело и позвоночник должны быть расслаблены.

Критерии выполнения упражнения:

– Ощущение внутренней мобилизации;– Внутренняя раскрепощённость; – Ощущение готовности к бою.

Что же при этом происходит?

Делая это упражнение, Вы слегка хлопаете себя по спине. Почувствовали? Это вызывает поток нервных импульсов в головной и спинной мозг. А проще говоря, стимулирует Вас на раскрепощение.

Это аналог искусственного дыхания. За счет таких движений руками, лёгкие сходятся и расходятся, дыхание усиливается, кровь больше обогащается кислородом.

Как любой элемент синхрoгимнастики упражнение выполняется в течении 1 мин. Или же его можно использовать отдельно для подготовки к предстоящей стрессовой ситуации.

## «Лыжник»

Это упражнение необходимо выполнять, если нужно принять взвешенное решение.

Аналог—лыжник, спускающийся с горы. И когда Вы делаете это упражнение, то представьте себе, что Вы тот самый лыжник, а финишная черта—это Ваше взвешенное решение.

Визуальная картинка будет способствовать вашему поиску правильного решения.

Как выполнять?

Исходная поза:

- Ноги немного согнуты в коленях, стоят на ширине плеч, чуть расслаблены;
- Корпус наклонен немного вперед;
- Руки согнуты в локтях, слегка расслаблены.

–  
–

- Из исходной позы тянемся вверх. Для этого раздвигаем колени, выпрямляем корпус, поднимаем руки вверх (не разгибаем локти).
- Встаём на носочки.
- Затем снова возвращаемся в исходную позу. Приземляемся на пятки, так чтобы они слегка ударились об пол.
- Снова встаём на носочки.
- Используем образ—«Лыжник спускается с горы».

Критерии выполнения упражнения:

- Делать всю серию данных движений так, как удобно именно Вам;
- Вхождение в ритм, автоматизация движения;
- После воображения визуальной картинки, представлять в голове разные варианты решения проблемы.

Следует отметить, что данное упражнение следует начинать выполнять по инструкции, а затем прислушиваться к своим телесным ощущениям и делать максимально удобно всю серию данных движений. Возможно возникновение асинхронности между движением корпуса вверх и движением вверх рук.

Как писал в своей книге А.А.Микулин «Виброгимнастика» ритмичный удар пятками об пол способствует улучшению работы сосудистой системы. Благодаря клапанам в венах, в кровь получает дополнительный импульс при ударе для движения вверх.

Как любой элемент синхрогимнастики, упражнение выполняется в течении 1 мин, или можно использовать отдельно для принятия конкретного решения.

## «Шалтай-болтай»

Это упражнение создано для успокоения, для расслабления, для разгрузки.

Вспомните себя во время стрессовой ситуации, например, на совещании у руководства. Обычно при напряжённом моменте человек начинает слегка покачивать ногой, стучать пальцами по столу, и, на худой конец, щёлкать ручкой. Это все примеры повторяемого движения, с помощью которых человек пытается снять нарастающее напряжение.

Почему повторяемые движения? – Да потому, что в детстве, если было всё плохо и Вы плакали, то приходила мама обнимала и поглаживала Вас. А ещё раньше—укачивала. А ещё раньше—ребёнок в утробе формируется под повторяемые ритмы сердцебиения... На этом простом механизме и основано это упражнение.

Как выполнять?

- Исходная поза: стоим прямо, ноги на ширине плеч, тело расслаблено, руки вдоль туло-вища.
- Начинать вращаться вправо-влево с расслабленными руками, делая монотонные покачивающиеся движения, не зависящие от скорости движения.
- Выполнять упражнение 1 мин составе с 5-ти мин синхрогимнастикой.

Критерий выполнения упражнения:

- Приятное ощущение покачивания;– Чувство нарастающего спокойствия; – Поток мыслей в голове.

При выполнении этого упражнения в течении 1 мин, человек получит ощущение успокоения, а при 15—20 мин – расслабление.

При необходимости данное упражнение рекомендуется использовать вместо снотворного в течение 15—20 мин. Обычно Вы крутитесь в кровати, если не можете долго уснуть. Но проще покрутиться стоя, выполняя упражнение. Вам не будут мешать подушка и одеяло, а сонливость наступит быстрее.

## «Вис назад—вис вперёд»

Это упражнение тренирует человека в стрессовой ситуации сохранять шейные мышцы и мышцы спины свободными.

Чаще всего, при стрессовой ситуации, человек испытывает внутреннее напряжение. Неважно, психологический стресс или физиологический. Больше всего при таком напряжении страдают мышцы-мишени. Обычно—это мышцы шеи и спины.

Если стрессовая ситуация длилась слишком долго, то спазм мышц может стать хроническим. От постоянных напряжений мышц шеи могут возникать головные боли, остеохондрозы, вегетососудистая дистония.

Длительное статическое напряжение мышц спины вызывает сильную боль в спине и шее, шейные зажимы, межрёберную невралгию, остеохондрозы, грыжи межпозвоночных дисков, сколиоз.

Самая простая профилактика, которая может оздоровить мышцы спины и шеи—тянутся каждое утро. Мы часто забываем об этом. Проснувшись, бежим срочно по своим делам. При утреннем потягивании происходит повышение мышечного тонуса, активизируется кровообращение и стимулируется давление.

Потягивание—это некая подготовка всех основных мышц организма из расслабленного состояния в состояние готовности к работе. Потягивание можно делать не только после сна, но и после продолжительной статической позы.

Именно на этом природном механизме основано упражнение «Вис назад—вис вперёд».

Как выполнять?

–Становимся в позу: ноги на ширине плеч, а тело максимально согнуто назад (настолько, чтобы было ощущение—сейчас упаду), руки скрещены на груди, пресс напряжён.

–В этой неудобной позе, начинаем максимально расслаблять шею. Для этого делаем круговые движения головой, используя мышцы шеи.

–Как только шея максимально расслаблена, делаем медленно наклон вперёд, не тянемся!

–Как только вы наклонились вперёд максимально возможно, начинайте расслаблять позвоночник и все мышцы спины.

–Как только позвоночник расслаблен, встаньте прямо, ноги на ширине плеч, тело рас-слаблено.

Критерии выполнения упражнения:

–Ощущение расслабления мышц шеи до наклона вперед;

–Ощущение расслабления мышц шеи и мышц спины в позе наклона;–

Легкая расслабленность по телу.

Как любой элемент синхрoгимнастики упражнение выполняется в течении 1 мин.

Это в среднем получается всего 3—4 раза.

### «Лёгкий танец»

«Лёгкий танец» —это 5-ое упражнение синхрoгимнастики.

Оно необходимо для тренировки координации движения и способствует улучшению реакции в любой стрессовой ситуации. Всё дело в том, что для нашего мозга всё равно какого рода стресс-ситуация: физиологического ли (не могу удержать равновесие), или психологического (мне хамят) характеров. Поэтому тренируя координацию движения—тренируется и способность психологической стрессоустойчивости.

Упражнение выполняется следующим образом—одним быстрым движением делаются несколько элементов.

Следует также отметить, что при этом упражнении в области поясницы происходит скручивание позвонка. Поэтому сильно разворачиваться корпусом не стоит. Постепенно делая упражнения, Вы заметите, как амплитуда поворота тела у Вас разворачивается всё больше и больше. Но на начальном этапе нужно поворачиваться настолько, насколько Вам комфортно!

Как выполнять?

–Исходная поза: стоим прямо, ноги на ширине плеч, тело расслаблено, руки вдоль туло-вища.

–Делаем шаг вперёд с ПРАВОЙ ноги. Опираясь на правую ногу, левую ногу заносим вперёд (как бы делаем шаг, но не касаемся ногой земли), тянем носочек как можно выше и правее. При этом верхней частью корпуса (туловищем и руками) тянемся в ЛЕВУЮ сторону.

–Возвращаем левую ногу в исходную точку упражнения (туда, где стояла нога в исходнойпозе). При этом корпус и руки также возвращаем в исходное положение и делаем шаг назад, возвращаясь всем телом в исходную точку упражнения.

То есть начинать и заканчивать данное упражнение следует в одной и той же точке и в одной и той же позе.

Затем следует поменять опорную и толчковую ногу. А именно:

–Исходная поза: стоим прямо, ноги на ширине плеч, тело расслаблено, руки вдоль туло-вища.

–Делаем шаг вперёд с ЛЕВОЙ ноги. Опираясь на левую ногу правую ногу, заносим впе-рёд (как бы делаем шаг, но не касаемся ногой земли), тянем носочек как можно выше и левее. При этом верхней частью корпуса (туловищем и руками) тянемся в ПРАВУЮ сторону.

–Возвращаем правую ногу в исходную точку упражнения (туда, где стояла нога в исход-ной позе). При этом корпус и руки также возвращаем в исходное положение и делаем шаг назад, возвращаясь всем телом в исходную точку упражнения.

Как любой элемент синхрोगимнастики упражнение выполняется в течении 1 мин.

Это в среднем получается всего 3—4 раза.

Критерии выполнения упражнения:

–Во время выполнения упражнения нога, делающая взмах направлена в одну сторону, а руки в другую;

–В конце упражнения Вы находитесь на том же месте и в той же позе, что и вначале.

–Общее внутреннее ощущение как после небольшой спортивной разминки.

### **«Крутиться» («Разгрузка»)**

Мы часто попадаем в ситуации, когда невозможно выразить свои эмоции сразу (начальник накричал, а на него в ответ не накричишь). В результате эмоция так и остается не пережитой и находится в нашем бессознательном. А что если начальник кричит каждый день?

Стресс имеет свойство накапливаться. Чем больше отрицательных не пережитых эмоций, тем сложнее психике спокойнее реагировать на внешние раздражители.

Разгрузка способствует быстрому освобождению от всех отрицательных эмоций, психотравм.

Как выполнить?

– Исходная поза: стоим прямо, ноги на ширине плеч, тело расслаблено, руки вдоль туло-вища.

- Начинайте вращаться вправо-влево с расслабленными руками, делая монотонные покачивающиеся движения, не зависящие от скорости движения.
- Выполнять упражнение по времени 40 мин—1 час 20 мин (40—80 мин).

Критерий выполнения упражнения:

- Приятное ощущение покачивания;
- Чувство нарастающего спокойствия;
- Поток мыслей в голове;
- Какие-то мысли (чаще всего отрицательные) всплывают из сознания;
- Не мешайте ярким эмоциям (хочется плакать —плачьте, хочется смеяться – смейтесь т.п.).

Как узнать, когда упражнение завершено?

- Вхождение в ритм автоматизма движения;
- Чувство пустоты в голове;
- Эмоциональная дистанцированность;
- Как только появляются приятные мысли и планы на будущее—упражнение завершено.

Именно в этом упражнении появится то самое состояние «нуля» или состояние свободного сознания, которое описывалось выше (НМРМ, «нулевое» или нейтральное состояние).

### «Сканирование»

Бывает так, что начиная делать разгрузку, человек понимает, что ему не подходят покачивания. Как уже было написано выше—любое повторяемое движение снижает напряжение.

А значит, нужно просто подобрать те движения, которые подходят именно Вам.

Но как узнать какие движения Вам подходят, а какие будут только тратой времени? Для этого и нужно упражнение «Сканирование».

Как выполнить?

- Исходная поза: стоим прямо, ноги на ширине плеч, тело расслаблено, руки вдоль туло-вища.
- Начинайте круговые движения головой, в том ритме и последовательности, как Вамудобно и как Вам приятно.



- Как только этот ритм и движения подобраны, переходите к плечам,— Затем—к грудному отделу.
- Так подберите движения, которые расслабляют Вас, для всего тела.

Критерий правильного выполнения:

- Вхождение в ритм автоматизм движения;
- Желание продолжать все эти движения дальше;
- Чувство нарастающего спокойствия, поскольку начинается разгрузка.

## **Вместо заключения**

Сегодня вряд ли кто-то будет утверждать, что заниматься саморегуляцией—это ненужное времяпрепровождение. Каждый день нам предлагают очень много вариантов и способов заняться своей саморегуляцией, избавиться от стрессового состояния, заниматься творчеством...

Однако не все эти способы действенны, а многие даже вредны.

В данном методическом пособии были кратко изложены наиболее эффективные и гармонизирующий организм способы занятия саморегуляцией, а также метод избавления от стрессового состояния.

В краткой форме были написаны все необходимые аспекты теории синхрометода «Ключ», первая практическая часть метода саморегуляции «Ключ» и синхрогимнастики.

В следующем методическом пособии будет описан «Ключ-2», а именно его возможности, способы выполнения и противопоказания