

Утренние практики

Агапова О.В., независимый эксперт в сфере образования взрослых,
кандидат педагогических наук

В этом буклете вы найдете:

- правила, которые помогут сделать каждое утро гармоничным;
- упражнения, которые позволят вам взбодриться;
- задания, которые с самого утра помогут навести порядок в голове;
- советы для утреннего планирования.

1. Вы знаете?

Движение полезно, потому что помогает нашему организму создавать вещества, вызывающие положительные эмоции, снижающие чувство напряженности, тоски и депрессии. Значит, движение – не самоцель!

Двигательная активность и фиксация внимания на ощущениях в мышцах способствуют выработке гормонов, создающих положительные эмоции, бодрость и уверенность.

При помощи письменных практик можно освободиться от потока негативной информации, уйти от переживаний, взглянуть на собственную жизнь немного со стороны.

Осмысливая свой опыт и жизненные истории, человек становится самым главным специалистом по устройству и осмысленности собственной жизни во всей ее полноте.

Интересно, что ...

... человек может осваивать письменные практики сам, без помощи преподавателя или тренера.

... утренняя гимнастика - способ эмоциональной зарядки на весь день.

... каждое упражнение не только дает нагрузку на определенную группу мышц, улучшает кровообращение, обмен веществ, оно еще и влияет на ту или иную функцию нашего организма, способствует оптимизации его работы.

... гимнастика помогает всему организму перейти от сна к бодрствованию, подключить мозг к активной деятельности, заставить внутренние органы работать более эффективно.

2. Что надо делать утром, чтобы вечером можно было сказать: «Вот какой сегодня удачный день!»?

Возможно, вы читаете эти строки и удивляетесь: зачем об этом говорить и писать? Я просыпаюсь каждое утро много лет подряд! И уж точно знаю, что мне следует делать! Разумеется, у каждого человека есть свои утренние ритуалы. Кому-то хочется побыть в тишине, кто-то предпочитает сразу включить телевизор, чтобы «быть в курсе событий». Кто-то устремляется на кухню и готовит завтрак для семьи, а кому-то нужно сначала «пообщаться» с цветами на подоконнике, а уже потом приступить к домашним делам. Ясно, что у каждого человека свои правила, и не стоит вторгаться и нарушать их. Почему же мы решили обсудить с вами эту тему? Есть несколько аргументов. Зная их, возможно, вы решите добавить новые занятия к привычным утренним процедурам.

В зрелом возрасте люди начинают понимать, что утром не следует резко вскакивать с постели. Пробуждение должно быть осознанным. Что это значит? ! Нужно открыть глаза, потянуться, помассировать пальцы рук и запястья круговыми движениями, потереть ладони друг о друга, пока они не станут теплыми, и прикрыть ими глаза. Пока ладони лежат на глазах, можно просто улыбнуться (даже если пока некому или не очень хочется!). Таким образом мы посылаем мозгу позитивный сигнал, который означает: все хорошо, я готов(а) к встрече нового дня, хочу получить новый опыт и радуюсь этому.

Существует множество дискуссий и неоднозначных решений, но в одном все ученые и практики единодушны: без воды жизни нет. Она восстанавливает в организме баланс и гармонию, помогает вывести токсины и вредные продукты жизнедеятельности из головного мозга, увеличивает энергию.

! Утром натощак необходимо выпить один или два стакана теплой воды.

Сон - это отдых, необходимый для восстановления сил. Во время сна человек расслаблен. У него отключается сознание; иначе, чем днем, работает головной мозг. После ночного - особого - состояния надо восстановить взаимосвязи между мозгом, органами и мышцами. Мышцы должны четко выполнять команды, которые им посылает мозг.

! Для этого мышцы надо настроить. Как? Сделать зарядку!

3. Утренние правила

Каждый из нас может вспомнить период времени, когда мы были раздражительны, когда одолевала тревога, чувство вины или беспричинный страх. Иногда случалась опустошенность или даже полная апатия, когда никакое дело не сдвигается с мертвой точки.

Чтобы день был спокойным и плодотворным, соблюдаем следующие утренние правила:

Правило 1. Просыпаемся осознанно

Правило 2. Пьем теплую воду до завтрака

Правило 3. Делаем зарядку

Правило 4. Наводим порядок в голове

Правило 5. Составляем план на день

Правило 1 и 2 просты для выполнения. Приготовить стакан воды с вечера. Поставить на видное место. Проснувшись, сделать несколько массажных движений.

А как же выполнять остальные правила?

4. Зарядка

Ее можно делать по-разному, в разном темпе и комбинации упражнений. Предлагаем вам самим прислушаться и решить, какие упражнения подходят именно вам:

ХОДЬБА. Всем известна польза пеших прогулок. Чувствуете себя героем, когда удалось сделать 10000 шагов? Хорошо! А если по каким-либо причинам нельзя выходить из дома? Всегда есть возможность делать это упражнение дома. Итак: начнем с ходьбы на месте. Нога ставится на пол с пятки, затем перекатом через ступню на носок. Голова приподнята, плечи расправлены, живот подтянут. Движения рук спокойны и размеренны.

Другой вариант ходьбы: «китайская шагистика», когда ноги по очереди поднимаем и сгибаем в коленях. Желательно включить ритмичную музыку.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Сядьте на стуле, спокойно облокотитесь на спинку. Закройте глаза. Сфокусируйте внимание на дыхании. Оно должно стать ровным. Включаем счет: четыре счета – вдох, четыре – задержка дыхания, четыре – выдох. Упражнение нужно сделать четыре раза.

Поднимаем руки через стороны вверх, вдыхаем носом, руки опускаем – выдыхаем ртом. Работает диафрагма, лопатки сводятся и разводятся. Упражнение повторяем 3 раза. Каждый раз, вставая со стула, мы снова делаем это упражнение. Выполняем с улыбкой и не напрягаемся.

РАЗМИНАЕМ ШЕЮ. Наклоните голову вниз, затем к правому плечу, потом назад и к левому плечу. Получится полный круг. Теперь то же самое движение в противоположном направлении.

Сидя на стуле, ноги чуть разведены в стороны. Руки вытягиваем вперед, сжимаем-разжимаем кулаки на счет от 1 до 8, работают только кисти. 3 повторения. Прибавляем скорость. 3 повторения. И еще 2 повторения максимально быстро. Встряхнули руками, откинувшись на спинку стула.

5. Зарядка (продолжаем двигаться!)

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕССА. Нужно сесть на стуле ровно, выпрямить спину и напрячь мышцы ягодиц. Сделать глубокий вдох и резко втянуть живот на выдохе. Повторить десять раз. Постарайтесь дышать ровно, не задерживая дыхание.

Косые мышцы живота можно тренировать, делая наклоны в стороны, тоже в сидячем положении. Руки сложить в замок на затылке, локти развести в стороны.

Нижний пресс. Нужно сесть на стул, держать спину ровно, руками придерживаясь за край сиденья. Сохраняя ровное дыхание, нужно по очереди приподнимать согнутые в коленях ноги.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПИНЫ. Полезное упражнение для верхней части спины. Сядьте прямо. Ноги устойчиво стоят на полу. Руки висят вдоль туловища. Поднимите плечи, как будто хотите подтянуть их к ушам. При этом следите, чтобы шея не сгибалась и не отклонялась. Теперь свободно опустите плечи вниз. Это упражнение можно повторить десять раз.

Сядьте на стуле ровно. Руки свободно опущены вдоль туловища. Голову держите прямо. Медленно сводите и разводите лопатки.

Положите руки на затылок. Осторожно надавливая ладонями, постарайтесь опустить голову на грудь.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ НОГ. Приподнимите немного ноги над полом. Поджимайте пальцы ног, постепенно напрягая их все сильнее. Повторите движение десять раз. Теперь пальцы нужно расслабить. Побудьте в состоянии покоя несколько секунд. Наблюдайте за своими ощущениями.

Приподнимите ноги над полом. Нужно вытянуть носки от себя, и в напряжении одержать так несколько секунд. Затем ноги можно расслабить. Это упражнение можно повторить пять раз. После отдыха сделайте обратное движение: поднимите ноги и потяните носки на себя. Посмотрите на свои носки и посчитайте до десяти. Повторите движение пять раз, и вы почувствуете, как приливает тепло.

После выполнения зарядки сядьте удобно, закройте глаза и постарайтесь мысленным взором «пройти» вдоль шеи, рук, спины, живота, ног. Постарайтесь расслабиться и не забудьте улыбнуться себе!

6. Порядок в голове

Утренний порядок в голове лучше всего наводить при помощи письменных практик. Что это такое? Наиболее доступный для современного человека способ выражения переживаний и их осмысления. Это своеобразное «зеркало», в котором отражаются чувства. Вам не нужно по утрам писать роман, вовсе нет. Это короткие *реплики*, которые позволяют разматывать клубок мыслей и чувств, успокаиваться, находить выход, понимать, что главное, а где – второстепенное. Готовы попробовать?

Вам понадобится блокнот и удобная ручка. Выделите себе 10-15 минут времени, чтобы была возможность сосредоточиться. Вы пишете только для себя, а значит, не нужно специально думать о почерке, искать ошибки или стараться писать «литературно», красиво или витиевато.

Какие могут быть упражнения? Вот такие, например:

Утренние страницы. Ваша задача – взять ручку в руку и начать писать о том, что приходит в голову. Сначала может быть довольно трудно найти тему. Не переживайте! Можно начать с описания того, что вы видите за окном или на столе. Постепенно сложится привычка «думать на бумаге», и вы почувствуете, как улучшается настроение, находятся решения, а в голове намечается порядок.

Незаконченные фразы, которые помогут сфокусировать внимание на сегодняшнем дне:

- *Самое важное для меня сегодня...*
- *Моё главное достижение сегодня — это...*
- *Меня порадовало то, что ...*

Утренние Настройки:

- *Сегодня я хочу...*
- *Я знаю, что может помешать сегодня, и поэтому ...*
- *Хочу сегодня прояснить для себя...*

Списки. Мы составляем списки покупок, дел. А еще можно составить список:

- Самых важных людей в моей жизни
- Людей, которые относятся к какому-либо периоду жизни
- Событий

- Радостей дня
- Благодарностей
- Сделанного (не только того, что *надо* сделать!)

Слово дня. Каким словом (словосочетанием) можно охарактеризовать сегодняшний день?

7. План на день

Бывает так, что на вопрос о том, чем мы сегодня занимались, мы можем только пожалеть плечами: кажется, день прошел, а толком ничего не сделано. Часто в голове мелькают мысли о чем-то нерешенном, невыполненном, отставленном в сторону. Если мозг занят мыслями о невыполненных обещаниях (даже самому себе!), то он не может полноценно работать.

Когда мы создаем список дел на день, мы освобождаем мозг, он испытывает облегчение. Вот почему полезно составлять план на день!

Как же его сделать?

1. Предстоящие задачи, независимо от их масштаба, лучше собрать в одном месте – в блокноте, в ежедневнике или в специальной тетрадке. «Маленькие» бытовые задачки также должны быть в этом списке; так вы сможете трезво оценить свои возможности и знать, сколько времени на самом деле нужно, чтобы выполнить то или иное дело. Сначала может получиться довольно беспорядочный перечень дел.

2. Когда список полностью готов, нужно расставить приоритеты, то есть выделить важные дела. Говорят, что в списке из десяти пунктов есть два, которые важнее других. Отметьте их – обведите кружочком, выделите цветом. Есть среди них и бытовые дела, которые, увы, занимают определенную часть времени. Мы прекрасно понимаем, что их надо учитывать при составлении плана на день: поддержание порядка положительно сказывается на настроении и эмоциональном фоне жизни, на здоровье и качестве жизни.

3. Последний пункт в составлении плана - подведение итогов. Что удалось сделать? В какой степени? Что не получилось? Что помешало? А выполненные дела можно красиво выделить! Так мы даем позитивную установку мозгу: я справляюсь! Еще один успешный день!

Чтобы научиться грамотно планировать план на день, нужно понимать себя. И дело не только в том, чтобы знать, сколько времени может потребовать выполнение задачи, сколько понимание того, в какое время суток она лучше решается? Что способствует ее решению? Какое настроение? Что на него влияет? Наблюдать за собой – интересно и полезно. Если фиксировать не только выполненные задачи и произведенные действия, но и затраченное время, настроение, побочные явления, которые стали стимулом, или, наоборот, отвлекали от цели — это позволит точнее планировать свой день, успевать - больше, а уставать - меньше.

8. Советы

Случается так, что целый день мы суетимся, стараемся все делать вовремя, а все равно приходится догонять, опаздывать, откладывая... Как мы теперь знаем, определенные *утренние действия* помогают избежать проблем в течение всего дня. Любой день нужно начинать так:

- просыпаясь, улыбнуться: так мы посылаем мозгу положительный импульс;
- выпить стакан воды: он поможет зарядиться энергией;
- открыть шторы: естественный свет положительно влияет на настроение и помогает быстрее проснуться;
- сделать несколько физических упражнений;
- сделать несколько записей: «утренние страницы» помогают очистить мозг от шелухи, распланировать дневные заботы и настроиться на лучшее.

Создайте СВОЮ композицию из утренних занятий,
радуйте себя ежедневным утренним ритуалом!

9. Список того, что я теперь буду делать по утрам:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Пожелание себе

10. Маленький секрет (вместо заключения)

Утро – лучшее время, чтобы делать полезное и для головы, и для тела, словом, договариваться с собой, чтобы жизнь становилась более осознанной и качественной.

В чем же секрет полезных утренних дел? Мозг и тело благодарно отзываются за то, что мы делаем для них с самого утра.

Никогда, ни в каком возрасте не поздно начинать двигаться, но с одним условием: любую зарядку нужно делать с улыбкой (внешней или внутренней).
Утренние ритуалы – это удовольствие, которое всегда с нами.