

ОСНОВЫ ТОНОПЛАСТИКИ СНИМАЕМ МЫШЕЧНЫЕ ЗАЖИМЫ

Базовый комплекс упражнений



Выражение искренней благодарности

Мне хочется от всей души поблагодарить создателя тонопластики – российского врача-психотерапевта **Владимира Львовича Леви**. Благодаря его усилиям и профессионализму появилась достаточно простая система и вместе с тем, очень эффективная система психологической самопомощи – тонопластика.

Тело – театр души. Но зачем ему быть лишь театром военных действий, превращающимся в развалины? Имеет смысл разжаться – чтобы жить!

Тонопластика = тонус + пластика

Пластика – это форма в движении, лепка движения. А пластичность? Это подвижность, хорошо себя оформляющая, это гибкость, раскрепощенность, легкость, стремительность, стройность... Энергия выразительности, красота в движении – управляемая свобода – свобода в наивозможной степени. Уверен, что пластичный тонус в какой-то мере известен любому.

У человека с пластичным тонусом мышцы быстро и легко напрягаются и так же быстро и легко освобождаются, расслабляются. Все тело, весь организм вместе со своим повелителем, мозгом, легко и быстро включается в энергичную деятельность и так же быстро и легко отключается – засыпает или просто расслабляется, отдыхает...

Тонопластикой я назвал выработанную мною систему жизненных действий и упражнений, развивающих и поддерживающих общий пластичный тонус. Расслабление в движении, или динамическая релаксация, – составная часть этой системы. Тонопластика превосходно сочетается с любой работой и любым видом движения.

Владимир Леви

Чтобы расслабиться, нужно напрячься. Вы сошли с ума?

Одним из принципов тонопластики является метод парадоксальных действий. Звучит волнующе, однако все просто. Многим из нас знакома ситуация, когда, **пытаясь избавиться** от какого-то неприятного чувства, мыслей, переживаний, мы **стараясь не думать** об этом, **стараясь расслабиться, отвлечь себя, переключить внимание** и т.п. И, как правило, происходит все с точностью до наоборот – мы еще больше концентрируемся на проблемной мысли, эмоции, ощущении... И как следствие – **еще больше напрягаемся и переживаем**.

Метод парадоксального действия состоит в том, чтобы вместо попыток расслабиться и отвлечься от беспокоящей мысли или ощущения, мы **целенаправленно сосредотачиваемся на нем и стараемся еще больше усилить**. Усилить насколько, насколько можно. И зафиксировать это пиковое напряжение и концентрацию на некоторое время. Затем резко расслабиться и отпустить переживание. В результате этого **происходит немедленное расслабление и снятие напряжения**.

Механизм подобного действия прост – в психологии это называется «отреагировать состояние». То есть **помочь организму полностью пережить то, что мы обычно пытаемся избежать** (чувства, мысли, дискомфортные состояния). А когда чувство полностью пережито нами, оно перестает быть беспокоящим, исчезает напряжение и зажимы, которые его сопровождали.

Выполнение упражнений из базового комплекса тонопластики займут у Вас около 20-25 минут времени в день. На первых порах полезно выполнять упражнения в уединении, чтобы помочь себе открыто выразить свои чувства и эмоции, которые могут возникать в ходе упражнений.

Кому полезна тонопластика?

Тонопластику особенно рекомендуется применять людям, которые испытывают один или несколько из перечисленных ниже симптомов:

- Стресс
- Эмоциональное и физическое переутомление
- Ощущение внутреннего напряжения
- Склонность к агрессии, эмоциональным «взрывам»
- Страхи и фобии
- Скованность в общении, застенчивость
- Неуверенность в себе и своих силах
- Чувство потери внутреннего баланса
- Мышечная зажатость

Кроме этого, тонопластику можно использовать как **способ поддержания хорошего самочувствия, профилактики стрессов и психосоматических расстройств.**

ВНИМАНИЕ!

Лицам, страдающим **сердечно-сосудистыми и нервно-психическими заболеваниями**, перед выполнением упражнений настоятельно рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом, чтобы избежать возможных негативных последствий. Вы можете показать Вашему врачу данный комплекс упражнений для того, чтобы он определил возможные противопоказания.

С наилучшими пожеланиями,
кандидат психологических наук
Игорь Беспалов
www.sbsc.ru

ТОНОПЛАСТИКА

Комплекс упражнений для начинающих

Упражнение 1. ЧТОБЫ УСПОКОИТЬСЯ - ПОТРУДИСЬ РАССТРОИТЬСЯ

Для выполнения упражнения можно взять какую-либо беспокоящую эмоцию, чувство, мысль, переживание или представить ситуацию, которая вызывает страх или внутреннее напряжение. Но можно работать без конкретной проблемы – для общего раскрепощения.

Ваша задача – **начать выражать свое текущее или проблемное состояние** (страх, внутренний дискомфорт, напряжение, скованность, злость и т.п.) через движения тела, постепенно усиливая дискомфортное состояние, доводя его до пика переживания.

*Что нужно сделать, чтобы приблизить успокоение? Догадываемся? **Напрячься!** Ну, правильно! И сильнее напрячься! Выразить напряжение, вытолкнуть его вон! Предлагаю, прежде чем расслабиться - подрожи на всю катушку и потанцуй до упаду и поори, если хочется и побей кого-то воображаемого изо всех сил, можно себя... **ЧТОБЫ УСПОКОИТЬСЯ - ПОТРУДИСЬ РАССТРОИТЬСЯ!!!** И покажи как это у тебя выходит!..*

Здесь **важно отпустить себя, позволить себе выразить эмоции, чувства, состояние**. Поначалу это бывает непросто. Тогда начинайте потихоньку, по чуть-чуть выражать свои настоящие чувства, усиливай их, помогайте себе телом, дыханием, звуком. Проявляйте спонтанность, не планируйте следующего движения, позвольте телу совершить его! Артистичность здесь тоже может здорово помочь. Представьте, что Вы играете роль, постарайтесь максимально вжиться в нее, прочувствовать, выразить!

Делайте упражнение до тех пор, пока не почувствуете, что волна напряжения, эмоций и чувств стала ослабевать (обычно на это уходит от 5 до 7 минут). Когда пик будет пройден, можете расслабиться и отдохнуть, почувствовать, как изменились ощущения в теле.

Упражнение 2. ЭМБРИОН

Очень полезное и действенное упражнение для сброса внутренних зажимов и напряжения.

Примите положение ЭМБРИОНА или СВЕРНУВШЕГОСЯ ЕЖА (ноги и подбородок прижмите к груди) – и **сжимайте, спружинивайте, напрягайте ВСЁ**, что только можно напрячь!!! Каждую мышцу, каждую часть тела! Для этого полезно лечь на мягкий коврик. Как вариант – можно выполнять упражнение, сидя на табуретке, прижавшись грудью к коленям, при этом важно позаботиться об устойчивости стула.

Иногда в процессе выполнения этого упражнения, может захотеться выразить свои чувства и эмоции через крик. Не ограничивайте себя в этом – эффект освобождения получите просто потрясающий!

Данное упражнение выполняется **в течение 15-20 секунд**, в течение которых Вы **МАКСИМАЛЬНО** напрягаете все мышцы. Может возникнуть ощущение, что все – дальше некуда. Тогда **сделайте последнее усилие** и напрягите все мышцы еще раз, секунды на три (можно короткими толчками-сжатиями). Это выпустит остаточное напряжение. После выполнения упражнения – распрямитесь, дайте мышцам спокойно расслабиться, полезно просто полежать и понаблюдать за ощущениями тела.

Рекомендуется **сделать 3-4 повторения** упражнения «Эмбрион» с перерывом между повторами в полминуты/минуту.

Приемы группы: ВСЕ ТЕЛО

Упражнение 3. РАЗГИБ

Выполнять «Разгиб» можно в различных положениях – лежа, сидя или стоя, некоторые элементы можно делать даже на ходу.

На глубоком вдохе необходимо распрямить тело, разжать мышцы, выгнуть спину, шею, руки и ноги, растопырить пальцы, как можно шире открыть рот. *На пике вдоха задержаться, усилить разгиб!* Важно почувствовать, как растягиваются одни мышцы (сгибатели) и сокращаются другие (разгибатели). Растягиваются бицепсы, сокращаются трицепсы, растягиваются мышцы пресса, сжимаются мышцы спины. В предыдущем упражнении «Эмбрион» все было как раз наоборот, поэтому «Разгиб» хорошо его дополняет.

Выдох – расслабление! Отпускаем мышцы, позволяем вернуться в исходное положение.

В среднем, один повтор упражнения занимает секунд 20-30. Рекомендуется *сделать 3-4 повтора* с перерывом в полминуты/минуту между подходами.

После упражнения, если есть возможность, хорошо принять теплую ванну, это позволит глубже расслабить мышцы.

Упражнение 4. РАСТОПЫР

Данное упражнение похоже на предыдущее с той лишь разницей, что здесь мы *разгибаем только одни запястья* и *растопыриваем как можно сильнее пальцы*. Дело в том, что в кистях рук «скапливается» очень много мышечных зажимов и их стоит проработать отдельно.

Можно также растопырить пальцы на ногах и разогнуть стопу. Это менее привычно, но также весьма действенно. Не забудьте снять обувь.

«Растопыр» полезно делать *в течение 15-20 секунд*, удерживая максимально разогнутыми пальцы. Иногда может наблюдаться дрожь кистей от напряжения – это нормально. После этого расслабьте кисти. Со временем Вы увидите интересный эффект: расслабив пальцы после «растопыра», они будут оставаться прямыми – это показатель того, что глубоко расслабились мышцы-сгибатели. Появится лучшая чувствительность в пальцах.

Можно *сочетать «растопыр» кистей с их сжатием в кулак*. Сжали кулаки, напрягли что есть сил, держим напряжение на пике 15-20 секунд, затем, когда чувствуем, что уже все, усилием воли сжимаем еще сильнее на 3-4 секунды (можно толчками). Затем расслабили, встряхнули руки, размяли кисти. Через минуту делаем «растопыр» - разгибаем пальцы до предела, держим секунд 15-20 и по тому же принципу добавляем еще 3-4 секунды добавочного разгиба. *Чередуем 3-4 раза*.

Затем можно поддержать руки пару минут в теплой или слегка горячей воде, чтобы глубже расслабить мышцы.

Упражнение 5. ИМПРОВИЗИРОВАННЫЙ ТАНЕЦ

Как следует из названия упражнения, Вам предстоит *просто танцевать*. Просто – это значит – свободно, без заученных движений, спонтанно, в своем собственном ритме. Ваша задача – поймать и начать выражать через танец свое внутреннее состояние, оно может быть любым – приятным или дискомфортным, смотря с чем Вы решили поработать.

Главное в этом упражнении – *ощущать связь* движений с тем состоянием, которое Вы выбрали (тревога, волнение, страх или комфорт, радость, удовольствие). Рекомендую для начала поработать с негативом, чтобы почувствовать освобождение от зажимов.

В процессе танца *необходимо усиливать движения* (!), максимально ассоциироваться с Вашим состоянием. Эстетический вид и красота движений здесь не имеют никакого значения. Значение имеет глубина танца и сила погружения. Важно максимально «протанцевать» свое состояние. Глубоко, мощно, может быть резко, импульсивно – как будет получаться.

Для выполнения упражнения *можно использовать музыку* (желательно подобрать ее под Ваше состояние, чтобы она не сбивала), а можно спокойно обойтись и без нее.

Время на выполнение упражнения строго не лимитируется – танцуйте до ощущения приятной усталости и внутреннего опустошения. Это индикатор того, что состояние отреагировано и дискомфорт ушел.

Какие состояния я бы рекомендовал *протанцевать в первую очередь* – это страх, агрессия/ярость/злость, неуверенность, обида, грусть и прочий негатив. Затем можно попробовать поработать с позитивными состояниями – радость, счастье, любовь, нежность, свобода и т.д. После определенной практики можно сочетать проработку негативных переживаний и последующий переход к танцу положительных эмоций. Телу понравится этот переход.

Упражнение 6. ТОПОТУН¹

Вариант импровизированного танца *с акцентом на топоте ногами*. Упражнение помогает обрести внутреннюю устойчивость, снять напряжение, волнение, страхи, а также способствует обретению более естественной и легкой походки.

Если у Вас тревожные соседи внизу, желательно, либо предупредить их о готовящейся «дискотеке», или найти место, где Ваш топот никого не испугает. ☺

Топочите до упаду! Отплясывайте чечетку, степ, прыгайте, устраивайте бег на месте и т.п. Полезно позаботиться о *мягком коврике*, чтобы в процессе упражнения не отбить стопы. Из музыки хорошо помогают войти в танец – барабанные дробы или композиции и нарастающим ритмом.

Время на упражнение также не ограничено. До ощущения освобождения и усталости. При желании, можно повторить через пару минут. Дополнить упражнение можно последующей *растяжкой мышц*, поупражняться в «шпагате», но в разумных пределах. Рвать себе ничего не нужно.

¹ – в большинстве упражнений сохранены оригинальные названия, придуманные Владимиром Леви

Приемы группы: ЛИЦО

Упражнения данной группы особенно полезны людям, кто ощущает скованность мышц лица («маска» на лице), плохо владеет собственной мимикой. Когда трудно смотреть другим людям в глаза, сложно выразить свои эмоции, тяжело улыбаться и т.д.

Упражнение 7. УЛЫБКА ДЖУНГЛЕЙ - ОСКАЛ

«Улыбка джунглей» отлично помогает *снять мышечные зажимы с лица*, особенно с челюстных мышц. Как правило, наши невыраженные (подавленные) эмоции накапливаются в виде хронического напряжения, сковывая подвижность губ, скул и надбровий.

Ваша задача – *как можно сильнее обнажить зубы* («даже если их нет!» - Владимир Леви), показать настоящий «звериный оскал»! Максимально *растягивайте свою «улыбку»*, пусть возникнет ощущение, что кончики губ дотянулись до мочек Ваших ушей (особо отважные могут представить, что они завязались на бантик на затылке). Если во время упражнения Вы воспользуетесь зеркалом, то без труда поймете, откуда у него взялось такое название.

Возможно, в ходе упражнения, Вам захочется в прямом смысле *зарычать* – не отказывайте себе в этом «зверстве»! Заодно проработаете голосовые зажимы.

Количество подходов в упражнении не ограничено, как и время каждого «оскала». Когда Вы почувствуете, что на лице остается легкая, спокойная полуулыбка, можете переходить к следующему упражнению.

Упражнение 8. ЖЕВАСТИК

Жевательные движения *успокаивают и помогают снять напряжение* с челюстных мышц, об этом знают не только производители жевательных резинок. Это упражнение можно делать не только дома, но и в публичном месте без опасения показаться странным. Основное отличие от обычного жевания – Вы *делаете это с большим усилием*, старательно «разжевывать» и «пережевывать» напряжение, напрягая челюсти.

Пять минут сосредоточенного, усиленного жевания помогает значительно расслабить лицевые мышцы и уменьшить тревогу. Можете использовать двойную дозу жвачки, чтобы смягчить давление челюстей и не травмировать зубы. Попробуйте *поиграть со скоростью жевания*, возможно более быстрый темп поможет Вам скорее отпустить волнение.

После того как Вы закончите упражнение, можете *символически «выплюнуть»* остатки напряжения (а если использовали жевательную резинку, то и ее).

Упражнение 9. СОСУН

Корни этого упражнения уходят в наше детство. *Младенческий рефлекс*, который мгновенно успокаивает и расслабляет, снимает тревогу и беспокойство. Одна из причин курения, кстати. Я предлагаю воспользоваться более безобидной формой – просто симитировать «сосательно-поцелуйные» движения. Если стесняетесь чмокать на публике, возьмите в помощники чупа-чупс. ☺

После *пары минут* самозабвенного повторения сосательных движений, гарантированно наступает состояние легкого транса и общего расслабления – это включается наш детский рефлекс.

Факт: известный психотерапевт Карл Витакер практиковал похожее упражнение со своими пациентами. Во время сеансов он использовал бутылочку с соской, в которой было налито теплое молоко. Метод очень способствовал излечению самых тяжелых нервных недугов (см. Карл Витакер «Полуночные размышления семейного терапевта»).

Упражнение 10. ЖМУРКА – ТАРАЩИК

В данном упражнении имитируются и специально усиливаются два основных проявления страха: широко открытые глаза (характерная паническая реакция) и крепко зажмуренные (инстинкт самосохранения).

Необходимо поочередно делать две вещи:

1. *Как можно шире открывать глаза* (имитируя крайнее удивление/ужас/панику), а вместе с ними можно и рот, максимально вживаясь в образ. Время: **5-10 секунд**.
2. *Крепко-крепко зажмуривать глаза*, одновременно вжимая голову в плечи, словно укрываясь от удара или чего-то страшного. Опять же – максимально старайтесь вжиться в образ, подключайте остальные мышцы и усиливайте напряжение. Время: **5-10 секунд**.

Всего необходимо сделать *около 15-20 повторений*. После этого рекомендую полностью расслабить лицо и слегка помассировать область глаз круговыми движениями (брови, скулы), чтобы снять оставшееся напряжение.

Приемы группы: ДЫХАНИЕ – ГОЛОС

Упражнения этой группы помогают проработать голосовые и дыхательные зажимы, которые формируются в результате тревожности, неуверенности, скованности в общении.

Упражнение 11. ВЗДОХ ОБЛЕГЧЕНИЯ

Свобода дыхания – главный вход в Уверенность.

Владимир Леви

Прямо сейчас сделайте «вздох облегчения», глубокий, естественный вдох, как будто накатывает большая волна прибоя... и легко, мягко и свободно отступает (выдох). Пусть это будет естественно и произвольно. Почувствуйте, как приятно просто «перевести дух», вздохнуть и выдохнуть тревогу и напряжение. После этого **выдержите естественную паузу** между вдохом и выдохом, не принуждайте себя, пусть следующий вдох произойдет тогда, когда захочется.

После этого довольно легко войти в **естественный ритм дыхания**. Если Вы взволнованы, он будет чуть более частый, чем обычно. Не сопротивляйтесь этому и не старайтесь искусственно замедлить дыхание. Подышите в естественном ритме и через определенные промежутки делайте снова «вздох облегчения», одновременно расправляя плечи, принимая более комфортную позу или даже сладко потягиваясь. Вы почувствуете, как дыхание постепенно станет выравниваться и успокаиваться, а с ним и Ваше внутреннее состояние.

Иногда в процессе этого упражнения Вам может произвольно **захотеться зевнуть**. Поздравляю – Вы использовали еще один природный механизм снятия тревоги. Но о нем дальше.

Итак, «вздох облегчения» рекомендуется выполнять в течение **3-5 минут**, сочетая с естественным ритмом дыхания.

Постепенно Вы начнете дышать **более легко и спокойно**, уделите этому некоторое время. Почувствуйте, как расслабляются мышцы тела, как изменяются ощущения. Запомните это состояние покоя.

Упражнение 12. ОСВОБОЖДАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

Данное упражнение *можно применять в любой обстановке*, при любом скоплении людей и разной степени волнения. С его помощью можно за короткое время нормализовать состояние, успокоиться и собраться силами.

1. Начните с того, что сделайте естественный и глубокий *вдох облегчения*, это создаст основу для выравнивания дыхания.
2. Мысленно или по часам засекайте *ровно 1 минуту*, в течение которой Вы будете *ТОЛЬКО ДЫШАТЬ*. Ровно минуту Вы будете сосредоточены только на своем дыхании, его естественном ритме. Если Вы чувствуете, что начинаете отвлекаться или напрягаться, делайте еще один вдох облегчения и снова продолжайте дышать в естественном ритме.
3. *Если волнение слишком сильное*, сделайте следующее: выдохните весь имеющийся в легких воздух. Весь. Когда почувствуете, что все, сделайте еще три толчкообразных выхода, коротких, но сильных. Вам будет не очень комфортно, потерпите. Теперь что есть сил напрягите живот, держите это напряжение секунд 5-10, сколько сможете и еще плюс 2-3 секунды сверху. После этого сделайте глубокий, полный вдох. Это будет невероятный вдох облегчения, который снимает очень сильную тревожность. После этого повторите шаги 1 и 2, приводя дыхание в равновесие.

Помните: практикуя дыхательные упражнения, важно научиться *улавливать естественный ритм* дыхания, каким бы он ни был. Очень часто, пытаясь скрыть волнение, мы запираем свое дыхание, пытаемся дышать ровно, тем самым, усиливая напряжение, и укрепляем мышечные зажимы. Лучше позвольте себе *подышать в темпе волнения*, от души, не скрывая это. Это поможет быстрее отреагировать эмоции и вернуть внутреннее равновесие.

Упражнение 13. РАЗДУВ

«Раздув» – это отличный способ увеличить эластичность легких и почувствовать, что значит – *дышать полной грудью*.

Ваша задача – *сделать максимально глубокий вдох*. До предела. Начинайте вдох животом, наполняя нижние отделы легких, после чего «доберите» воздух грудью. Когда почувствуете, что дальше вдыхать некуда, продолжите вдох, *используя короткие толчкообразные вдохи*. Пусть возникнет ощущение раздувания всего тела, ощущения, что воздух проникает в каждую Вашу клетку. Не переживайте – лопнуть Вам при всем желании не удастся. И надуйте щеки – не халтурьте! ☺

Теперь *задержите дыхание* на самом пике вдоха. Почувствуйте, как воздух распирает Ваши легкие, поиграйте этим объемом, сведите плечи, сделайте небольшие наклоны – сделайте себе своеобразный внутренний кислородный массаж.

Когда почувствуете, что уже хочется сделать следующий вдох – *ВЫДЫХАЙТЕ!* До последней «капли», напрягите живот, выталкивая остатки воздуха (точнее углекислого газа), вытяните губы трубочкой и сделайте три последних толчка, выпустив все до последнего! Все!

Теперь *совершите спокойный, естественных вдох*. И почувствуйте, как изменилось Ваше состояние, куда делось волнение, напряжение, скованность в дыхании. Поздравляю – Вы знаете, что такое дышать полной грудью!

Рекомендую сделать *3-4 повторения* упражнения «Раздув» с минутными перерывами между подходами. Это поможет глубоко расслабить дыхательные мышцы.

Упражнение 14. РЫК

Освободив дыхательные мышцы, самое время перейти к снятию голосовых зажимов. Здесь на первых порах *может потребоваться уединение*, чтобы издаваемые Вами звуки перестали смущать прежде всего Вас самих. После десяти регулярных занятий, Вам будет не сложно проделать голосовые упражнения в присутствии других людей. Конечно, не советую злоупотреблять появившейся внутренней свободой и удивлять коллег по работе или невинных прохожих, однако сам факт уже говорит о многом – Вы перестанете бояться делать это.

Итак, основная суть упражнения «Рык» в том, что Вам нужно будет *просто... рычать*. Да, как рычит собака, лев или злой орк из «Властелина колец». Рычать можно по разному. Например:

- *Используя горловой резонатор*. Рык в этом случае получится довольно высоким и будет напоминать трель из буквы «Р».
- *Задействовав грудной резонатор*. Представьте, что Ваш рык выходит из груди, из самого сердца, мощно, громко и насыщенно. Такой рык будет более низким и глубоким, нежели горловой.
- *Используя брюшной резонатор*. Это самый свирепый и грозный рык из всех, что нам доступны. Сделать его довольно просто. *Наберите побольше воздуха*, вдыхая животом, а затем начните постепенно выталкивать его мышцами брюшного пресса, одновременно произнося «РРррыыы!» или «РРрррраааа!», если не получается, используйте просто гласные. Звук должен идти из самой глубины, он будет грубый и низкий. Поможет войти в соответствующую роль свирепый оскал. *Есть еще один способ*: встать, максимально ссутулив спину и опустив голову к груди – тем самым Вы «закроете» остальные резонаторы, оставив только брюшной.

С помощью рыка можно проработать не только голосовые зажимы, но и различные состояния. Порычите, представляя волнующие Вас ситуации, ситуации неуверенности, обиды, злости. Эффект очень позитивный. Главное – не рычите себе под нос, **делайте это ГРОМКО!** Иначе это будет обычное злобное бурчание.

Упражнение 15. ГАРМОШКА или КУЗНЕЧНЫЕ МЕХА

Это упражнение сочетает в себе элементы «Раздува», но обладает несколько другим действием. Ваша задача – *«продышать» свое тревожное состояние*. Делать это нужно следующим образом:

1. Представив себе беспокоящую ситуацию или находясь в ней и испытывая дискомфортные чувства тревоги, страха, мандража и т.п., сделайте *максимально полный ВЫДОХ*, сжав легкие и грудную клетку до отказа.
2. После выдоха сделайте глубокий, сильный и протяжный *ВДОХ*, при этом *издавая ЛЮБОЙ ЗВУК* (попробуйте звук «уууу», вытянув губы трубочкой). Вдыхайте до отказа!
3. Снова выдохните, сожмите гармошку внутри или кузнечные меха (кому какой образ больше нравится). *Выждите естественную паузу* и снова сделайте ЗВУЧНЫЙ ВДОХ!

Повторите *вдох-выдох 7-12 раз*, полностью сосредоточившись на процессе. После этого оцените свое внутреннее состояние на предмет остатков тревоги. Скорее всего поиски будут безрезультатными. И хорошо.

Упражнение 16. РЕВ

Похоже, что Вы уже готовы перейти к наиболее ярким и запоминающимся упражнениям базового курса тонопластики. Отлично!

Следующее упражнение – продвинутый вариант «Рыка». Но здесь необходимо издать *протяжный, искренний РЕВ*. Предвижу возражения: «а если соседи вызовут скорую или милицию?», «а что подумают родные и близкие?», «а что если...?». Ответ простой: *используйте подушку*. Обыкновенную пуховую подушку. Или две, если они из холофайбера. Рев в подушку заглушает до 80% громкости, поверьте моему опыту. ☺

Итак, приготовьтесь, Вам понадобится *полностью отпустить себя*, свой голос и **ЗАОРАТЬ!** Любой звук или словосочетание, приличное или абсолютно аморальное – не важно! Просто сделайте это по максимуму. *До внутреннего опустошения*. Ревите **громко и протяжно**, входите во вкус, вы почувствуете, как это захватывает!

Временных ограничений здесь нет. Индикатор того, что можно заканчивать – Ваше состояние. Когда больше просто не хочется кричать, не потому что неловко или страшно, а потому что просто незачем. *Внутри пустота и блаженство*. Поздравляю, Вы сделали это!

Где еще можно с удовольствием пореветь: в пустом поле, на берегу моря или реки, на футбольном матче, в своей машине, добавьте место по вкусу...

Упражнение 17. ЗМЕЙ ШИПУЧИЙ

Из названия упражнения следует, что Вам предстоит как следует *ПОШИПЕТЬ*. Это отлично снимает лицевые зажимы, особенно со щек и губ.

Издавайте громкий звук «Ш-Ш-Ш-Ш....» или «Щ-Щ-Щ-Щ...», а еще лучше – чередуйте их. Как всегда, важно делать это *с максимальным усилием*, вкладываясь в шипение, используя максимум объема легких, напрягая и усиливая напряжение всех мышц, вовлеченных в шипение. Шипите до тех пор, пока не кончится воздух, после чего традиционно добавьте три «ш-ш-шика», разрядившись до конца!

7-10 повторов будет вполне достаточно.

Упражнение 18. ЗЕВАКА

Зевание – это *естественный физиологический процесс*, который помимо того, что приводит голос в так называемую «нулевую» тональность (естественный голос), еще и помогает быстро успокоиться. Таков он – наш глубинный древний инстинкт...

Воспроизвести зевание очень просто, достаточно *ярко представить и прочувствовать* этот процесс, вжиться в образ и помочь себе начать... Попробуйте!

Зевнув, важно *сделать естественную паузу* на выдохе, почувствовать спокойствие этого естественного момента. Напоминает «вздых облегчения», не правда ли? Ведь это очень похожий процесс, только чуть более глубокий.

Во время зевания можно и очень полезно *издавать разные сладкие звуки, потягиваться* – используя весь арсенал сопровождающих средств.

Без ограничений по времени, зевайте вдоволь!

Упражнение 19. ЧИХ НА ВСЁ

Аналогичный зеванию механизм чихания *«обнуляет» наше эмоциональное состояние*, приводит его на нейтрально-блаженный уровень. Значит, есть откуда оттолкнуться в направлении спокойствия и комфорта.

Как чихать? По сравнению с зеванием это гораздо менее управляемый процесс. Можно, конечно, попробовать старый бабушкин метод и запастись нюхательным табаком, но есть способ попроще. Необходимо *максимально реалистично ИЗОБРАЗИТЬ ЧИХ*. Громко, с характерным движением головы и резким выдохом! И чем натуральнее Вы изобразите чих, тем искреннее будет реакция организма – напряжение спадет.

Данный метод вполне *приемлемо использовать на публике*, даже во время важного совещания или выступления. Если Вы зевнете, это, скорее всего, будет расценено как неуважение к собеседникам, а вот если Вы изящно и артистично чихнете, то Вам еще и доброго здравия пожелают.

В качестве тренировки рекомендую *почихать раз 10* на все проблемы. А в жизни использовать по ситуации.

Приемы группы: САМ САМЫЧ (ролевой тренинг)

В завершении базового комплекса тонопластики, когда проработаны основные мышечные зажимы, тревожность и напряжение уменьшаются, можно переходить к выполнению ролевых упражнений. Основная цель ролевых упражнений – расширить поведенческий репертуар человека, раздвинуть границы своего «Я», помочь ему быть разным, ощутить внутреннюю смелость и свободу самовыражения. Почувствовать, что значит – БЫТЬ СОБОЙ в полном смысле этого слова.

Упражнение 20. ТРАНС ГОРИЛЛЫ

Это очень мощное упражнение, эффект от которого сравним с приемом хорошей дозы адреналина. Мужчинам упражнение дает *дополнительный бонус* – почувствовать себя настоящим, диким самцом! ☺

Суть упражнения состоит в подражании нашим знакомым приматам – гориллам, самцы которых, будучи возбуждены и готовы к атаке неприятеля, с пулеметной скоростью колошматят себя лапами по груди. Это существенно поднимает их боевой дух и выбрасывает адреналин в кровь. У современных мужчин сохранились связи с далекими предками и данный ритуал вызывает очень яркие ощущения!

Вариант для мужчин:

Собравшись с духом, со всей искренностью и вдохновением, *на максимальной скорости* отлупите себя ладонями по груди. При этом хорошо бы издать угрожающий вопль, выразив нахлынувшую эмоцию!

Важно бить себя в грудь не сильными акцентированными ударами, а *хлесткими и частыми* (можно открытыми ладонями или внутренней поверхностью кулака). Тогда никакого риска получения травмы не будет.

После арии Кинг-Конга, можно быстро *пробежать 10 метров* (на месте, кругами, взад-вперед – не важно). Это даст выход открывшемуся состоянию. При желании, можно повторить.

Вариант для женщин:

То же самое, но лупить себя не по груди, а *по попе*. Эффект похожий, а дорогие сердцу и мужским взглядам места не пострадают. ☺

Бонус: для снятия дыхательных зажимов можно использовать вариант «Транса гориллы» *для мышц пресса*. Колошматить не сильно, но часто, напрягая живот и помогая себе голосом.

Упражнение 21. САМ СЕБЕ ГУСЬ

Упражнение имеет много модификаций. Рассмотрим основные.

САМ СЕБЕ ГУСЬ – сильно-сильно *щипайте себя* в разных местах. Несмотря на кажущуюся нелепость, данный вариант хорошо помогает при пониженной телесной и эмоциональной чувствительности (тоже следствие зажатости и зажимов). Звуки и эмоции при выполнении упражнения, традиционно приветствуются.

САМ СЕБЕ ТРЕНАЖЕР – включает в себя разнообразные виды *статических упражнений*. Встаньте в дверном проеме, упершись руками вверх и поставив ноги на ширину плеч. Одновременно выпрямляя ноги, сохраняйте упор руками, создавая то самое статическое напряжение в теле. Продержитесь секунд 10-15 с нарастающим давлением. Очень хорошо снимает зажимы. По аналогии можно сделать упор, расставив руки в стороны в дверном проеме и пытаться «раздвинуть» стены. Вариантов масса.

САМ СЕБЕ АПЛОДИСМЕНТ – от души и, что есть, сил *похлопайте сами себе* в ладоши. Хлопайте до тех пор, пока не почувствуете, что сорвали все возможные овации и сил больше нет никаких. Руки будут Вам благодарны.

САМ СЕБЕ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ – помните, как гости на дне рождения норовили Вам оттянуть уши? Устройте себе праздник сами! *Тяните их из стороны в сторону, растирайте, массируйте самозабвенно*. Оторвать все равно не получится, растянуть до размеров слоновьих тоже, зато тонус организма поднимете очень прилично. Хватит и пары минут.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вот и весь базовый комплекс тонопластики, регулярное выполнение которого способно помочь Вам сделать первый и очень важный шаг в освобождении от Ваших страхов, зависимостей и проблем.

Путь изменений и обретения внутренней свободы не легкий и не быстрый. Вы, конечно, можете поискать волшебную таблетку, чтобы в этом убедиться, но можете просто поверить на слово. Иногда Вам будет хотеться все бросить, будут болеть мышцы, связки после вчерашних упражнений. Здесь *можете решать только Вы*, позволить себе сделать шаг назад и вернуться к привычному образу жизни или продолжать идти вперед, преодолевая свои «не хочу».

Любая система, переходя в новое состояние, лишается части старых связей, удерживающих ее на предыдущем месте. Тонопластика помогает убрать ограничения и устойчивые негативные связи, препятствующие свободному самовыражению, жизни без скованности и зажатости, жизни, где Вы открыты миру, другим людям и себе. **Это требует осознанного внутреннего выбора.** Надеюсь, Вы его для себя сделали.

Обсудить возникшие вопросы, поделиться ощущениями и просто пообщаться на тему своего развития, Вы можете, зайдя на мой **форум**: <http://sbsc.ru/forum/index.php?showtopic=58>

Если возникнут вопросы, которые Вы захотите обсудить со мной лично, пишите на bespalov@sbsc.ru

С наилучшими пожеланиями,
Игорь Беспалов

ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ... ☺