

# РАССЛАБЬСЯ

## ЧЕК-ЛИСТ ПО ПРОРАБОТКЕ БЛОКОВ В ТЕЛЕ

Привет! Я - Карина и я - телесный психолог.  
Работаю над своим телом уже на  
протяжении нескольких лет, умею  
расслаблять, баловать внутреннего ребёнка,  
считывать людей и слышать сигналы тела.

**В ЭТОМ ЧЕК-ЛИСТЕ Я РАССКАЖУ ТЕБЕ,  
ЧТО ТАКОЕ БЛОКИ И ПОКАЖУ  
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИХ УСТРАНЕНИЯ.**

# ЧТО ТАКОЕ БЛОКИ ?

Блоки - это участки тела, в которых скапливается напряжение во время сильных эмоциональных напряжений. Когда мы эмоционально напряжены, то и тело напрягается. И таким образом в определённых мышцах застревает энергия, плохо протекает кровь и появляются спазмы.

Так тело реагирует на эмоции. На эмоции, которые мы не выражаем, а сдерживаем в себе.

# **ВСЕГО В ТЕЛЕ 7 БЛОКОВ:**

**ГЛАЗНОЙ  
ЧЕЛЮСТНОЙ  
ШЕЙНО-ГОРЛОВОЙ  
ГРУДНОЙ  
ДИАФРАГМАЛЬНЫЙ  
БРЮШНОЙ  
ТАЗОВЫЙ**

У меня в блоге есть "актуальные", где я подробно рассказала какой блок за что отвечает.

А сейчас приступим к практике, чтобы расслабить каждый блок.



# УПРАЖНЕНИЕ НА ГЛАЗНОЙ БЛОК

Вытяни любую руку вперёд и начни указательным пальцем рисовать восьмёрку в воздухе. Твоя задача - следить глазами за пальцем и так же рисовать восьмёрку глазами.

Голова и шея не шевелятся. В этом упражнении задействованы только глаза.

Делай 10 раз одной рукой и 10 другой.

После упражнения разотри ладони, чтобы они стали тёплыми и приложи их к глазам. От тепла ваших рук мышцы глаз расслабятся.

# УПРАЖНЕНИЕ НА ЧЕЛЮСТНОЙ БЛОК

Становимся в позе заземления перед зеркалом, смотрим себе в глаза, делаем несколько вдохов и выдохов и начинаем рычать. Обязательно смотрите на себя, не отводите взгляда. Эта практика может получиться не с первого раза, вас может одолеть сопротивление и неприятие такого странного поведения. При этом упражнении проявляется много злости, гнева и много других эмоций, которым вы не давали выхода.

Эту практику можно делать три подхода по 15-20 секунд, наблюдая как ваше тело отзывается на рык. Какие эмоции вы испытываете, как ощущает себя ваше тело.



# **УПРАЖНЕНИЕ НА ШЕЙНО-ГОРЛОВОЙ БЛОК**


Это упражнение стимулирует щитовидную железу и укрепляет шею. Лягте на спину и расслабьтесь. Медленно поднимите голову так, чтобы смотреть на ваши ступни, плечи остаются на полу. Удерживайте эту позицию, пока не почувствуете, как энергия приливает к вашей шее.

# УПРАЖНЕНИЕ НА ГРУДНОЙ БЛОК

Упражнение можно делать везде, где это удобно и где есть стена: дома, в офисе, спортзале. Всё что нам понадобится — это любая стена.

Упритесь в стену руками, на уровне груди, слегка согнув в локтях и со всей силы попытайтесь оттолкнуть стену

Тут от Вас потребуется эмоциональная включенность. Если «включить» эмоции не получается, и стена ни в какую «не толкается» – попробуйте представить человека или ситуацию, в которой Вам хотелось оттолкнуть кого-то, отказаться от чего-то неприятного (например, кто-то навязывал Вам работу или как родители пытались накормить Вас, когда Вы уже не хотели). Это может быть и что-то родом из детства, и совсем «свежие» истории



Прокручивайте ситуации эмоционально, максимально во всех деталях и подробностях, чтобы Вы сами поверили в то, что перед Вами не стена, а тот самый человек/ситуация. Когда почувствуете, что получилось - на выдохе оттолкните того или то, что Вы представили. Следите за дыханием: глубоко вдохнули – на выдохе толкнули.

Упражнение делайте сетами: сет из 6-8 толчков, отдых 1 минуту и еще один сет. 3 сета будет достаточно, чтобы Вы почувствовали высвобождение энергии в области груди.



# УПРАЖНЕНИЕ НА ДИАФРАГМАЛЬНЫЙ БЛОК

Самая безопасная практика на диафрагму - зевание. Когда мы зеваем, наша диафрагма сокращается. Если хочется зевать - зевайте полной грудью, если нет - то имитируйте зевание.

Выполняй это упражнение тремя подходами по 10 раз.

# УПРАЖНЕНИЕ НА БРЮШНОЙ БЛОК

Сядьте прямо в удобной позиции, выпрямите спину и расслабьте ноги.

С помощью мышц живота резко втяните диафрагму, что должно привести к тому, что дыхание вырвется из вашего носа. Рот должен быть закрыт.

Когда вы расслабите живот, воздух естественным образом зайдет в нос и легкие, то есть вы вдохнете. Вы не должны прилагать никаких усилий для вдоха.

Затем опять РЕЗКО втяните диафрагму, а потом расслабьтесь, чтобы опять вдохнуть и выдохнуть.

Когда вы привыкните к этому упражнению, повторяйте его быстро, делая несколько быстрых выдохов подряд.

Делайте их сериями, примерно по 50, и после каждой серии глубоко подышите. Три серии по 50 или больше выдохов будут неплохим началом. Через некоторое время вы сможете выбирать удобный для вас темп.

Увеличивайте количество и скорость по мере того, как ваши мышцы привыкают к упражнению.



# УПРАЖНЕНИЕ НА БРЮШНОЙ БЛОК

Сядьте прямо в удобной позиции, выпрямите спину и расслабьте ноги.

С помощью мышц живота резко втяните диафрагму, что должно привести к тому, что дыхание вырвется из вашего носа. Рот должен быть закрыт.

Когда вы расслабите живот, воздух естественным образом зайдет в нос и легкие, то есть вы вдохнете. Вы не должны прилагать никаких усилий для вдоха.

Затем опять РЕЗКО втяните диафрагму, а потом расслабьтесь, чтобы опять вдохнуть и выдохнуть.

Когда вы привыкните к этому упражнению, повторяйте его быстро, делая несколько быстрых выдохов подряд.

Делайте их сериями, примерно по 50, и после каждой серии глубоко подышите. Три серии по 50 или больше выдохов будут неплохим началом. Через некоторое время вы сможете выбирать удобный для вас темп.

Увеличивайте количество и скорость по мере того, как ваши мышцы привыкают к упражнению.

# УПРАЖНЕНИЕ НА ТАЗОВЫЙ БЛОК

Принять заземленную позу: ноги на ширине плеч, стопа - опорно всей ступней на полу, ноги слегка присогнуты в коленях, таз слегка подкручен, но не сильно, верх расслаблен (плечи, руки, торс). Живот не втягиваем!

Ваша задача: 3 минуты выполнять движения тазом вправо-влево. При этом ни о чем не думайте, выполняйте упражнение максимально расслабленно, в том ритме, который вам нравится, чисто механически, не «включая» голову.

Затем - 3 минуты выполняем тазом движение вперед-назад.

Двигайте только тазом! Не включаем живот, поясницу, плечи, ноги.

Затем – еще 3 минуты опять выполняем движение вправо-влево.

В итоге, на эти движения у вас уйдет 9 минут.



Теперь у вас есть эффективные упражнения для расслабления всех блоков. Приступай к работе над своим телом!

В своём блоге я рассказываю о связи психики и тела на понятном для всех языке. Хочу чтобы психология была для всех доступной. Чтобы каждый мог легко справляться с жизненными трудностями.

Подписывайся, у меня ты узнаешь много нового о своём теле.

@kerinuts