

НЕМЕДИКАМЕНТОЗНАЯ КОРРЕКЦИЯ ВЕГЕТАТИВНЫХ НАРУШЕНИЙ.

НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ (ЧАСТЬ 2)

Н.Н. Нежкина, профессор кафедры физической культуры, лечебной физкультуры и врачебного контроля ГБОУ ВПО «Ивановская государственная медицинская академия» Минздравсоцразвития РФ

Мониторинг здоровья детского населения на одно из первых мест по распространенности выводит различные виды вегетативных расстройств (вегетативные дистонии). Их часто называют «болезнью современной цивилизации» с характерной для нее психической перегрузкой и физической гиподинамией.

При этом вегетативную дистонию трактуют как «состояние, определяемое нарушением вегетативной регуляции сердца, сосудов, внутренних органов, желез внутренней секреции, связанное с первичными или вторичными отклонениями в структуре и функции центральной и периферической нервной системы» [1]. Вегетативную дистонию обычно относят к функциональным (дисрегуляторным) расстройствам. Однако если вегетативную дисрегуляцию не нормализовать, то она может стать начальной фазой многих хронических заболеваний. Кроме того, развитие стойких нарушений вегетативной регуляции снижает качество жизни детей и часто служит противопоказанием для выбора многих профессий.

Нами установлено, что наличие тех или иных проявлений вегетативной дистонии отмечается у 81% младших школьников, 89% детей среднего школьного возраста и 85% старшекласников [4]. Такая высокая частота вегетативной дисрегуляции у детей делает актуальной проблему поиска способов ее коррекции как в учреждениях здравоохранения, так и непосредственно в условиях учреждений образования.

Подходя к разработке программы, основанной преимущественно на лечебном эффекте специальных физических упражнений, а также иных способов немедикаментозной коррекции, способствующей установлению баланса в эмоционально-вегетативной сфере детей с синдромом вегетативной дистонии

(СВД), особое внимание уделялось тем патогенетическим механизмам, которые формируются при длительном существовании данной патологии.

ПАТОГЕНЕТИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ СВД

Во-первых, при СВД существуют патологические мышечные «зажимы». Это связано с тем, что данный синдром всегда сопровождается измененным мышечным тонусом, который выражается в формировании дистонии различных мышечных групп. Следует особо подчеркнуть, что при длительном существовании они способствуют поддержанию старых и возникновению новых нарушений вегетативной регуляции. Так формируется своеобразный порочный круг. Поэтому очень важно научить ребенка регулировать тонус всех мышечных групп с помощью различных по форме и интенсивности физических нагрузок. Следовательно, разрабатываемая программа должна включать в себя как мышечное напряжение, так и расслабление, которое должно быть отработано до уровня осознаваемого и контролируемого пациентом процесса.

Второй патогенетический механизм СВД вызывается и поддерживается фактором гиподинамии. Известно, что вегетативная нервная система, как и любая другая, для поддержания оптимального уровня своего функционирования нуждается в постоянной тренировке. Одним из самых мощных тренирующих факторов является работа скелетной мускулатуры, ибо нет ни одной вегетативной функции, которая по механизму моторно-висцеральных рефлексов не подчинялась бы влиянию со стороны опорно-двигательного аппарата. Доказано, что гипокинезия приводит к разрегулированию вегетативной нервной системы с последующим снижением адаптации к физическим нагрузкам и детренированности, усиливающей, в свою очередь, гипокинезию с формированием порочного круга, а точнее, спирали, отражающей качественно новый уровень вегетативной дисфункции [2]. Таким

образом, разрабатываемая модель занятия должна, с одной стороны, ликвидировать гиподинамию, а с другой – обеспечить тренировку вегетативных структур.

Специалистам по лечебной физкультуре хорошо известно, что динамические упражнения малой и средней интенсивности создают во время занятия эффекты симпатикотонии [3]. Это проявляется повышением частоты сердечных сокращений и дыхания, артериального давления, общей двигательной активности, созданием состояния эмоционального возбуждения, направленного вовне. Изометрические упражнения с малой и средней степени статического усилия, напротив, вызывают парасимпатикотонические эффекты в виде урежения и углубления дыхания, снижения частоты сердечных сокращений, создания состояния покоя, погруженности в мир внутренних психофизических процессов. Упражнения в режиме релаксации гармонизируют состояние вегетативной нервной системы в целом, снимая накопившееся эмоциональное и мышечное напряжение. Поэтому предполагаемая модель занятия должна включать в себя все три вида упражнений (динамические, статические и релаксационные). При этом важно, чтобы они были фиксированы длительным отрезком времени, для того чтобы ребенок смог ощутить, проанализировать и сохранить в памяти воздействие каждого вида упражнений на свой организм.

Третий порочный круг при СВД связан с неотрагированными эмоциями. Любая из них в своем выражении имеет три компонента: мышечный, вегетативный, психический. Жизнь в социуме заставляет нас сознательно подавлять первый компонент, который отражает готовность совершить то или иное физическое действие в отношении людей или событий, которые вызвали эмоциональный дискомфорт. Таким образом, мы не в состоянии физически проявлять свои негативные эмоции и вынуждены сдерживать их насильственным способом. Однако мышечная и вегетативная реакция в этом случае не только не уменьшается, а напротив, усиливается, парал-

тельно нарастает и внутреннее напряжение. Поскольку эмоции созданы природой для деятельности, важно правильно организовать разумный выход их в форме определенных видов физической деятельности.

Поэтому принципиально важным является то, чтобы создаваемая модель занятия сочетала в себе активную мышечную деятельность с сеансом психофизической релаксации. Первая часть будет способствовать выходу гиперстенических эмоций, а вторая – осуществлять выход эмоций спокойствия, радости, умиротворения.

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА

Исходя из вышеизложенного, мы пришли к патогенетически обоснованной структуре практического занятия, направленного на гармонизацию эмоционально-вегетативной сферы ребенка – психофизической тренировке (ПФТ). Под ней понимается целенаправленное изменение психофизиологических функций организма путем специально организованной психофизической активности ребенка, направленной на решение конкретной задачи: достижение состояния внутри- и межличностной гармонии с биосоциальной средой.

Занятие включает в себя 3 последовательных этапа:

1) динамические упражнения аэробного характера;

2) напряжение отдельных мышечных групп с последующим их расслаблением в форме определенных статических поз;

3) сеанс психофизической саморегуляции в состоянии релаксации.

Последний представляет собой мотивированное самовнушение желаемого уровня здоровья, настроения, самочувствия на фоне состояния аутогенного погружения, проводимого при вербальной поддержке руководителя группы. Сеанс психофизической саморегуляции в состоянии релаксации позволяет осуществить элементы самопрограммирования адаптации в будущем на уровне психофизической гармонии.

Еще один порочный патогенетический круг СВД запускается отсутствием достоверной информации: незнанием и непониманием тех процессов, которые происходят в организме при вегетативных расстройствах. Головные боли, изменения настроения, боли в области сердца, расстройства сна беспокоят ребенка, но объяснения этим явлениям он редко получает от родителей, учителей и даже врачей. Незнание потенцирует внутренне напряжение, непонимание поддерживает тревогу и страх. В конечном счете повышенная тревога усиливает уже имеющиеся и способствует возникновению новых вегетативных расстройств. Поэтому очевидна значимость информирования ребенка о происходящих в его организме процессах. Не менее важно научить его регулировать свое состояние с помощью доступных средств психофизической культуры. Таким образом, создаваемая программа должна стать основой системы, предполагающей получение знаний, их эмоциональное отреагирование и формирование на этой основе умения и навыка психофизической саморегуляции.

В итоге разработанная технология ПФТ состоит из 5 взаимосвязанных между собой блоков.

1. Теоретический блок. В рамках данного блока дети в доступной форме получают информацию о причинах, механизмах развития вегетативной дистонии, знакомятся с путями самооздоровления с помощью средств физической культуры. Во время вводной беседы, с которой начинается цикл занятий, особо подчеркивается, что вегетативная нервная система, хотя и не подчинена непосредственному волевому контролю, тем не менее, является зависимой от внешних воздействий. Метод ПФТ состоит в том, чтобы научиться воспроизводить нужные для саморегуляции ощущения и эмоциональные состояния по своей воле с помощью специально подобранных физических упражнений. Коротко дается общая характеристика занятия ПФТ, объясняется,

Таблица

Вопросник для выявления признаков вегетативных изменений (А.М. Вейн, 1999)
(подчеркнуть «Да» или «Нет» и нужное слово в тексте)

Вопрос	Да	Нет	Баллы
1. Отмечаете ли Вы (при любом волнении) склонность к: а) покраснению лица б) побледнению лица	Да Да	Нет Нет	3 3
2. Бывает ли у Вас онемение или похолодание: а) пальцев кистей, стоп б) целиком кистей, стоп	Да Да	Нет Нет	3 4
3. Бывает ли у Вас изменение окраски (побледнение, покраснение, синюшность): а) пальцев кистей, стоп б) целиком кистей, стоп	Да Да	Нет Нет	5 5
4. Отмечаете ли Вы повышенную потливость?	Да	Нет	4
5. Бывают ли у Вас часто ощущения сердцебиения, замирания, остановки сердца?	Да	Нет	7
6. Бывают ли у Вас ощущения затруднения при дыхании: чувство нехватки воздуха, учащенное дыхание?	Да	Нет	7
7. Характерно ли для Вас нарушение функции желудочно-кишечного тракта: склонность к запорам, поносам, вздутиям живота, боли?	Да	Нет	6
8. Бывают ли у Вас обмороки (внезапная потеря сознания или чувство, что можете его потерять)? Если да, то уточните условия: душное помещение, волнение, длительное пребывание в вертикальном положении (<i>нужное подчеркнуть</i>).	Да	Нет	7
9. Бывают ли у Вас приступообразные головные боли? Если да, уточните: диффузные или только половина головы, вся голова, сжимающие или пульсирующие (<i>нужное подчеркнуть</i>).	Да	Нет	7
10. Отмечаете ли Вы в настоящее время снижение работоспособности, быструю утомляемость?	Да	Нет	5
11. Отмечаете ли Вы нарушения сна? В случае ответа «Да» уточните: а) трудность засыпания; б) поверхностный, неглубокий сон, с частыми пробуждениями; в) чувство невыспанности, усталости при пробуждении утром.	Да	Нет	5

как каждая его часть (аэробика, статика и сеанс психофизической саморегуляции в состоянии релаксации) воздействует на состояние вегетативной нервной системы и на организм в целом.

2. Мотивационно-целевой блок. В течение его определяются ближайшие и долгосрочные цели занятий ПФТ и приобщение к движению.

3. Диагностический блок. Здесь обсуждаются основные способы самоконтроля здо-

ровья и состояния вегетативной регуляции в ходе цикла занятий. Выбираются основные методы его диагностики: контроль частоты пульса, дыхания; артериального давления; самочувствия, активности, настроения. Заполняется анкета-схема для выявления признаков вегетативных нарушений (табл.).

Каждому ответу «да» соответствует указанный балл в анкете. Математическая обработка результатов такого анкетного исследования сви-

детельствует о том, что общая сумма баллов, полученных при изучении признаков по вопроснику, у здоровых лиц не должна превышать 15, в случае же превышения можно говорить о наличии вегетативной дистонии. Данная анкета заполняется несколько раз в течение цикла занятий, и уменьшение количества набранных баллов свидетельствует об улучшении функционирования вегетативной нервной системы.

4. Практический блок. Состоит из цикла занятий, структура которых подробно описана выше. Приводим примерные динамические упражнения, статические позы и текст психофизической саморегуляции в состоянии релаксации, которые лежат в основе практического занятия «Психофизическая тренировка – способ коррекции вегетативной дистонии».

ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ АЭРОБНОГО ХАРАКТЕРА (1-Я ЧАСТЬ ПФТ)

1. *Ходьба на месте (марш): носки ног отрываются от пола, руки полусогнуты у талии.*

2. *Приставные шаги в стороны (step line):*

1) шаг правой ногой вправо; приставить левую ногу;

2) шаг правой ногой вправо; приставить левую ногу;

3) шаг левой ногой влево; приставить правую ногу;

4) шаг левой ногой влево; приставить правую ногу.

Повторить приставные шаги в правую и левую стороны по 4 раза.

3. *Полуприсед (squat)*

Исходное положение (И.П.): стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль туловища.

1) Шаг правой ногой в сторону в широкую стойку, ноги врозь в полуприсед (колени и носки немного разведены в стороны).

2) Толчок правой ногой, приставляя ее в И.П.

Выполнить те же движения левой ногой. Повторить полуприседы по 4 раза в обе стороны.

4. *Упражнение 2 (приставные шаги в стороны) по 2 раза в каждую сторону.*

5. *Упражнение 3 (полуприседы) по 2 раза в каждую сторону.*

6. *Пружинка.*

И.П.: стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладони – на линии талии.

1) *Полуприсед, ноги сгибаются в коленях.*

2) *Выпрямляя ноги, подняться на носках.*

Повторить движения 8 раз. Ноги слегка пружинят, спина прямая.

7. *Упражнение 2 (приставные шаги в стороны).*

8. *Упражнение 3 (полуприседы).*

9. *Упражнение 6 (движение «пружинка» на 8 счетов).*

10. *Ходьба в продвижение:*

1) шаг правой ногой вперед; шаг левой ногой вперед;

2) шаг правой ногой вперед; подъем левой ноги (согнутой в колене);

3) шаг левой ноги назад; шаг правой ноги назад;

4) шаг левой ноги назад; подъем правой ноги вперед (согнутой в колене).

Повторить движения 4 раза.

11. *Упражнение 2 (приставные шаги в стороны).*

12. *Упражнение 3 (полуприседы).*

13. *Упражнение 6 (движение пружинка на 8 счетов).*

14. *Упражнение 10 (ходьба в продвижении: 2 раза вперед, 2 раза назад).*

15. *Махи ногой (kick).*

И.П.: стоя в полуприседе, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони – на талии.

1) Взмах правой ногой вперед – вправо.

2) **И.П.**

3) Взмах левой ногой вперед – влево.

4) **И.П.**

Повторить движения 8 раз.

16. Упражнение 2 (приставные шаги в стороны).

17. Упражнение 3 (полуприседы).

18. Упражнение 6 (движение «пружинка» на 8 счетов).

20. Упражнение 15 (махи ногой).

21. Прыжки.

Четыре прыжка влево на правой ноге, левая нога согнута в колене, голень назад, руки слегка полусогнуты у талии.

Четыре прыжка вправо на левой ноге, правая нога согнута в колене, голень назад.

Повторить движения 4 раза.

22. Упражнение 2 (приставные шаги в стороны).

23. Упражнение 3 (полуприседы).

24. Упражнение 6 (движение «пружинка» на 8 счетов).

25. Упражнение 10 (ходьба в продвижении).

26. Упражнение 15 (махи ногой).

27. Упражнение 21 (прыжки).

Повторить всю композицию (упражнения 22–27) 3–4 раза. Возможно большее или меньшее количество повторений упражнений (в зависимости от исходного уровня физической подготовленности группы, а также развиваемой частоты максимального и тренировочного пульса).

28. Ходьба на месте (марш) с постепенным замедлением темпа.

29. Дыхательные упражнения в движении и стоя на месте.

СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (2-Я ЧАСТЬ ПФТ)

Прямо

И.П.: стоя прямо, стопы параллельны. Постарайтесь равномерно распределить вес тела на носок и пятку. Плотно прижмите стопы к полу, опираясь на их внешние края. Ногами «потянитесь» вверх, напрягая мышцы передней поверхности бедра и подтягивая вверх коленные чашечки. Напрягите ягодичные мышцы – это обеспечивает максимальную опору всему позвоночнику. Напрягите мышцы брюшного пресса. Поднимите грудную клетку, почувствуйте, как при этом растягиваются мышцы спины в стороны от позвоночника, как грудная клетка «фаскрывается» и дыхание становится более глубоким и спокойным.

Свободно опустите плечи. Расслабьте руки. Пусть плечи сами опускаются под тяжестью рук. Постарайтесь вытянуть шею вверх, не поднимая и не опуская подбородок. Все тело

станет упругим и легким, дыхание – свободным и ровным. Из этого положения мы начинаем упражнения на растягивание.

Боковой наклон

Боковое растягивание улучшает работу мозга, увеличивает гибкость позвоночника, а следовательно – надолго сохраняет природную гибкость и жизненную силу!

Расставьте ноги на ширину около одного метра, стопы параллельны. Вытяните руки в стороны ладонями вниз. Носок правой ноги слегка поверните внутрь, а носок левой – наружу, так, чтобы левая стопа была перпендикулярна правой, а левая пятка находилась на одной линии со сводом правой стопы. На выдохе наклоняйтесь влево, вытягивая позвоночник, и возьмитесь левой рукой за левую ногу. Посмотрите вверх. Дышите естественно, на вдохе вернитесь в исходное положение.

Выполним упражнение в другую сторону. Носок левой ноги поверните внутрь, а носок правой – наружу. На выдохе наклоняйтесь как можно ниже вправо, пока правая рука не коснется вытянутой правой ноги. Посмотрите вверх. На вдохе вернитесь в **И.П.**: стоя прямо, ноги вместе, руки опущены вниз. Хорошо!

К центру

Это упражнение помогает успокоиться, сосредоточиться, особенно после напряженного рабочего дня. Во время выполнения смотрите прямо, не напрягая глаз.

И.П.: стоя прямо, стопы параллельны. Согните правую ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставьте правую стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого бедра как можно выше. Разведите руки в стороны на уровне плеч, потянитесь ими в стороны. Удерживайте равновесие. Сделайте глубокий вдох, на выдохе вернитесь в **И.П.** Выполним это упражнение, стоя на другой ноге. Согните левую ногу и, помогая себе руками, поставьте левую стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность правого бедра как можно выше. Разведите руки в стороны на уровне плеч, потянитесь ими в стороны. Удерживайте равновесие. Сделайте глубокий вдох и на выдохе вернитесь в **И.П.** Очень хорошо!

Наклон вперед

Это упражнение значительно улучшает мозговую деятельность. Растягивание поможет сделать мышцы бедер более эластичными, упругими, сильными, красивыми.

Широко расставьте ноги в стороны (руки и плечи расслаблены), большие пальцы ног направлены вперед. Ладони положите на бедра. На выдохе тянитесь вперед и вверх, сгибаясь только в тазобедренных суставах. Ноги и спина прямые. Продолжайте растягиваться в наклоне

вперед, пока не коснетесь руками пола перед собой. Свободно опустите голову между руками. Дышите спокойно, ровно и на очередном вдохе медленно вернитесь в **И.П.**: стоя прямо.

Назад

Растягивание с прогибом назад – энергичное, укрепляющее мышцы упражнение. Оно помогает выпрямить сутулую спину и расправить плечи. При правильном и регулярном выполнении этого упражнения вы сохраните стройность и подтянутость фигуры на долгие годы.

И.П.: лежа на животе, руки – вдоль туловища, ладони – вверх. Вытяните ноги и напрягите мышцы ягодиц. На вдохе оторвите от пола плечи и ноги, не сгибая колен. Приподнимите голову, вытягивая шею. Позвоночник должен растягиваться равномерно по всей длине, поэтому не поднимайте голову выше ног. Дышите спокойно, ровно, на выдохе медленно опуститесь на пол.

Перевернутая поза

Выполняемое в конце занятия растягивание в перевернутых позах подарит чувство бодрости, придаст новые свежие силы, поможет расслабиться.

И.П.: лежа на спине, ладони упираются в пол. Не отрывая плеч от пола и держа «раскрытой» грудную клетку, поднимите согнутые в коленях ноги, оторвите от пола поясницу, поднимите колени над головой. Согните руки в локтях и ладонями поддерживайте спину, расположив пальцы горизонтально. На очередном выдохе вытяните ноги над головой параллельно полу, расслабьте мышцы лица, шеи. Дышите спокойно, ровно. Выходите из позы постепенно и очень осторожно: согните колени, положите на пол поясницу, поддерживая спину руками, затем плавно опустите на пол ноги. Молодцы!

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ (3-Я ЧАСТЬ ПФТ)

Сейчас вас ожидает оздоровительный сеанс, который принесет чувство успокоения, радости, ощущение уверенности в себе. Вы принимаете удобную позу лежа на спине: голова немного повернута набок,

руки расположены вдоль тела, ладони – вверх; ноги разогнуты в коленях, свободно раскинуты. Повторяйте за мной мысленно слова, которые я буду произносить от имени вашего Я.

Я расслабляю мышцы лица. На вдохе произносим, на выдохе представим это: лоб становится выше, шире, больше, все складочки расправляются, разглаживаются мягкими теплыми пальцами, брови расслаблены, глаза закрываются, отдыхают.

Нос как бы уплощается, делается меньше, щеки обвисают, язык безвольно прижат к зубам, все лицо сделалось тоньше, длиннее, одухотвореннее, на лицо надета маска расслабления, маска покоя. Мне дышится легко, непринужденно, спокойно. Мой выдох удлиняется, удлиняется...

Я расслабляю мышцы рук. На вдохе произносим, на выдохе почувствуем это: приятная волна расслабления сверху вниз проходит по вашим плечам, предплечьям, кистям. Мышцы вялые и безвольные, ленивые и неподвижные. Ласка и нега, истома и уют охватывают мышцы рук...

Я расслабляю мышцы ног. На вдохе произносим, на выдохе почувствуем это: приятная волна расслабления сверху вниз проходит по бедрам, голням, стопам. Мышцы делаются вялыми и безвольными, ленивыми и неподвижными. Ласка и нега, истома и уют охватывают мышцы ног...

Нет сил шевелиться. Все тело легкое, мягкое, теплое, словно ласковые лучики солнца согревают меня. Дыхание легкое и спокойное. Мне дышится легко и спокойно. Теплая, ласковая волна вливается в мою грудь. Мое сердце словно купается в тепле. Тепло разливается по животу и ногам. Необыкновенно приятное ощущение тепла и покоя. Мне хорошо, спокойно. Я следую за тихой, приятной мелодией... Я отдыхаю.

Пауза (20 секунд).

Ваше сердце бьется ровно и ласково, оно излучает тепло и любовь. Тепло дает каждой клеточке энергию, необходимую для активной, радостной и счастливой жизни.

Вы молоды, активны, жизнерадостны! Вы любите жизнь, радуетесь лучам солнца, и теплоте дождю, яркому звездному небу, лицам, добрым улыбкам друзей и любимых людей.

С помощью наших удивительных занятий, активного движения и релаксации вы преодолеете все трудности, научитесь владеть собой и создавать себе прекрасное, радостное настроение!

Все трудности будут преодолены! Чистая кожа, упругие, сильные мышцы; радостные мысли; подтянутое, послушное тело. Каждая клеточка, каждый орган, весь организм в целом работают ровно и спокойно, гармонично и радостно! У вас все получается, вы нравитесь себе, вами любуются окружающие.

Пауза (10 секунд).

Вы охотно отдаетесь ощущениям своего тела. Наслаждаетесь полной свободой, раскрепощенностью организма. Вы словно растворяетесь в приятной неге, тепле, покое. Самый полный комфорт. Самое приятное состояние блаженства и радости. Отдыхайте... Восстанавливаются силы и здоровье. Укрепляется нервная система. Совершенствуется тело. Создаются возможности перехода к здоровой, активной и радостной жизни.

Пауза (20 секунд).

А сейчас наш сеанс подойдет к концу, и мы вернемся в нашу комнату. Вам дышится легко и спокойно, на душе легко и спокойно. Наше подсознание запомнило все ключевые формулы и слова. Мы будем помнить о них в любой ситуации. Будем чувствовать себя свободными и уверенными. При любых осложнениях в жизни будем вспоминать наш сеанс – это придаст нам много новых сил, энергии, уверенности в себе. Вы открыты доброму, радостному, огромному миру. Он ждет вас, и вы с улыбкой открываете глаза навстречу очередным делам, навстречу будущему!

Мы начинаем считать до трех, и пока будем считать, постепенно вернемся к себе, вернемся в нашу комнату, а когда скажем «три» – почувствуем себя бодрыми, голова будет ясной, свежей; настроение – хорошим, ровным, спокойным.

Раз. Почувствуйте хорошо свое тело, прилив сил, прилив энергии. Подвигайтесь! Пошевелитесь! Потянитесь!