PSÜHHOREGULEERIVAD HINGAMISHARJUTUSED

L.Percival (CAN)

On tehtud kindlaks, et tõhus psüühika pingeseisundite reguleerimise võte on erineva sügavuse, intensiivsuse ja kestusega sisse- ja väljahingamine. Ülierutuse korral soovitatakse kasutada suhteliselt aeglast ja sügavat sisse- ja väljahingamist, kusjuures sissehingamisele järgneb hingamispeatus ja lihaste täielik pingestamine, väljahingamisega aga kaasneb lihaste täielik lõdvestamine.

Hingamisharjutuste kompleks koosneb kaheksast harjutusest, mis sooritatakse lamades, istudes või püsti seistes. Üldjuhul on iga harjutus ette nähtud eri lihastegruppide lihaste pingutamiseks ja sellele järgnevaks lõdvestamiseks. Kõigi harjutuste puhul hingatakse kõigepealt sügavalt ja aeglaselt sisse. Sellele järgneb hingamispeatus, millega kaasneb lihaste staatiline pingutus. Tsükkel lõpeb aeglase väljahingamise ja lihaste täieliku lõdvestamisega. Iga harjutust on soovitav sooritada 9 – 10 korda, kusjuures iga järgmine lihaste pingutus ja lõdvestus peab olema eelmisest tugevam. Ülesannete selline järgnevus - sissehingamine, hingamispeatus ja samaaegne lihaste staatiline pingutamine, väljahingamine ja samaaegne lihaste lõdvestamine - on tüüpiline kompleksi esimesele viiele harjutusele. Viimases kolmes harjutuses on ülesanded mõnevõrra teistsugused. Alljärgnevalt on lühidalt kirjeldatud harjutuste lähteasendid ja lihased või lihasegrupid, mida pingutada ja pingutuse kestus.

1. Istudes või lamades, kogu keha lihaste samaaegne pingutamine. Staatilise pingutuse kestvus 5 – 6 sek.
2. Selililamang, põlved kõverdatud, tallad maas. Põlvede surumine tugevasti kokku. Staatilise pingutuse kestvus 3 – 4 sek. Lõdvestamisel langetada põlved vaheldumisi paremale ja vasakule.
3. Harkseis, pea kuklas, käed all. Koos sissehingamisega viia käed hooga üles, sirutada ja pingutada kogu keha lihaseid 2 – 3 sekundi kestel. Lõdvestamisel langetada käed, õlad, pea ning lõdvalt hüpelda.
4. Harkseis, põlved on kõverdatud, käed toetuvad põlvedele, selg on sirge, pea otse. Pingutada kõiki keha lihaseid 2 – 3 sek. Lõdvestamisel sügav lõtv painutus ette koos käte vibutamisega alla.
5. Istudes toolil või pingil , selg sirge, pihud asetatud diafragmale. Kõhulihaste pingutamine 2 – 3 sek. vältel. Lõdvestamisel masseerida kergelt diafragmat.
6. Istudes, lamades või seistes. Paar sügavat sisse- ja väljahingamist. Sissehingamisel pingutada kergelt kõiki lihaseid, väljahingamisel lõdvestada. Korrata harjutust 2 – 3 minuti kestel.
7. Istudes sooritada lõdvalt pöidade, pea, õlgade ja labakäte ulatuslikke ringe, igaühte 30 – 40 sek. kestel.
8. Algseis. Lõtv nn. „kaltsunuku“ hüplemine, järgneb põhitegevuse (laskmise) imiteerimine. 2 – 3 minuti kestel vaheldumisi lõtva hüplemist ja põhitegevuse imiteerimist.

Kirjeldatud kompleksi on soovitav harjutada iga päev. Harjutuste pidev kasutamine soodustab enesekontrollivõime arenemist, avaldab üldist rahustavat mõju närvisüsteemile ning arendab märgatavalt keskendumis- ja lõdvestumisoskust. Võib kasutada ka võistlustingimustes komp-leksi üksikuid harjutusi või selle teatud osi.