

По време на тренировка, как можем да действаме?

Някои предложения:

- можем да разчупим леда с хората, като се представим и разменим дори няколко думи;

- понякога, ако не създава дискомфорт и ако условията позволяват, помага дори физическият контакт: ръкостискане, докосване на неинтимна част от тялото, прегръдка. Внимание: зависи от нивата на доверие с хората от групата; ако има група, в която има травмирани хора, избягвайте да ги докосвате;

- можем да дишаме с корема и диафрагмата и да отпуснем корема си; нека другите да направят същото. Дългите и дълбоки издишвания активират парасимпатиковата система, движението на диафрагмата се разтоварва и предотвратява напрежението, а пълното дишане изпраща съобщения до мозъка за безопасност;

- Приветстваме хората. Това е полезно да се заземите и да се съсредоточите върху ситуацията; добре е за участниците, защото те стават по-наясно какво прави учителят и се чувстват по-комфортно в класната стая в случай на напрежение или физическа или умствена умора понякога е полезно да се стимулира групов вик. Наистина: викайте!

- Уверяваме се, че наличното пространство е заето възможно най-добре; това отново насърчава ориентацията, чувството за сигурност и уважението към отделните жилищни пространства; кръгът от хора е най-широко използван, но могат да се обмислят и други опции, винаги с оглед да се даде сигурност и комфорт на хората

- С отворени или затворени очи е еднакво полезно да поканите хората да визуализират проблемите. Мисли, тревоги, излизащи от тялото, извън кръга и накрая извън пространството; би било по-добре, ако издишването съответства на визуализацията на излизане на мислите, а вдишването на навлизането на свежа и чиста енергия;

- Можем да се закотвим към усещането за благополучие, което чувстваме на дланите на ръцете си, на стъпалата на краката си или в корема си; можем да поканим хората да направят същото.

Докато курсът или класът продължава, когато се появят дисфункционални чувства, ние сме готови да ги почувстваме и да ги приветстваме.

Обръщаме внимание на коремното дишане

Оставяме издишванията да текат и избягваме апнеите. Апнеята е естествено състояние на дишане, когато хората са преживели травма и задържат дъха си, без да го оставят да тече. Обучителят трябва да води групата, обяснявайки това, да диша без задържане, като го задържа.

Представяме си как контейнерът на нашия ум се изпразва.

Нека си представим, че тялото освобождава напрежението към земята. Например: ако някой по време на упражнението започне да трепери, важно е да оставите движението на тялото да тече, без да го прекъсвате. от гледна точка на трениращия, това означава да му предложите да не насилва или спира естествено движение на тялото.

Слушаме какво се случва с тялото. Това ни позволява да направим няколко секунди пауза, да съберем идеи, но също така да нарушим ритъма и да оставим информацията да се прелее в другите. Има някои йога упражнения, наречени Пранаяма. По много прост начин, използвайки вдишване и издишване, можем да се принудим да завършим дишането, използвайки ноздрите.

Можем да повторим един или повече от споменатите пасажии по всяко време по време на нашето обучение или презентация.

Когато напуснем групата, можем да си представим, че затваряме врата и оставяме всички емоции и чувства. Много е важно: когато приключим урок, каквото е направено, е направено. Има време за преосмисляне на това, което направихме или казахме, но само като опит, за да се подобрим. Този вид процес ни помага да оставим напрежението си в направеното и да не го пренасяме в следващите уроци.

Сред емоциите в спорта, които трябва да разпознаваме и могат да повлияят на нашата критична преценка, са:

— безпокойство;

- страх;

- гняв;

- еуфория;

- гордост.

И петте споменати емоции могат да доведат до негативни ситуации, ако не се контролират правилно. В нашето въображение ние преобразуваме безпокойството, страха и гнева на негативни емоции, докато еуфорията и гордостта - на положителни емоции.

Въпреки това, прекомерната еуфория или гордост могат да попречат на добрите резултати в състезанието. Нека си представим спортист, който изпитва въодушевление и гордост, когато се изправя срещу опонент, който смята, че е технически по-малко подготвен, само за да загуби в състезанието. Тези първи две положителни емоции ще доведат до преувеличаване на другите отрицателни емоции, когато се примирят с евентуално поражение.

Обратно, страхът, безпокойството и гневът са емоции, които могат да понижат физическото представяне и да генерират това, което се нарича когнитивен наклон, типичен за техническите когнитивни спортове, но в същото време присъства и в „традиционните“ и по-физически спортове.

Когнитивният наклон води до това да се смятате за по-нисък от опонента и влияе негативно на физическото представяне. Защо емоциите също са в състояние да повлияят на нашето представяне е бързо казано: умът контролира тялото, но ако умът не е в състояние да мисли, ние се поставяме в неизгодно положение спрямо опонента.

Емоцията е реакция на стимул, която води до промени на физиологично ниво. Емоциите водят кои сме ние и влияят постоянно на решенията ни.