

10 популярных упражнений для снятия стресса

В статье мы собрали некоторые упражнения, которые без смены окружающей среды [позволяют изменить свое внутреннее состояние](#).

Чтобы получить максимальную пользу, используйте методы релаксации с другими техниками, такими как проактивное мышление, применение чувства юмора, навыки [тайм-менеджмента](#) и физические упражнения.

1. Аутогенная релаксация.

Слово «аутогенная» означает, что сила исходит изнутри, то есть это некая форма самовнушения. При помощи этой техники вы используете как визуальные образы, так и осознанность тела и его ощущений, чтобы снизить стресс.

Данную технику придумал и популяризовал немецкий психиатр Йоган Шульц. Он выделил шесть ключевых упражнений:

- Мышечное расслабление, которое становится возможным благодаря повторениям таких фраз как «Моя правая рука становится тяжелой». Подобным же образом можно «обращаться» и к другим конечностям своего тела.
- Пассивная концентрация, при которой человек фокусируется на чувстве тепла, выражается фразой «Моя рука становится теплой».
- Инициирование сердечной активности: «Мое сердце спокойно».
- Пассивная концентрация на дыхании при помощи повторения фразы «Я дышу спокойно».
- Сосредоточение на тепле в области брюшной полости: «Мое солнечное сплетение несет тепло».
- Пассивная концентрация на прохладе, исходящей из области черепа: «Мой лоб прохладный».

2. Прогрессивное расслабление мышц.

При помощи этой техники релаксации вы фокусируетесь на медленном напряжении, а затем расслабляете каждую группу мышц. Методика помогает буквально увидеть разницу между напряжением и расслабленностью, что благоприятно сказывается на настроении в том числе и потому, что возвращает нас в текущий момент времени.

Суть упражнения в том, чтобы последовательно напрягать и расслаблять следующие участки своего тела в течение 10-20 секунд: плечи, живот, ноги, руки, лоб, глаза (зажмуривание), шея.

При помощи этой техники уходят мышечные зажимы и вы расслабляете полностью все тело.

3. Визуализация.

Здесь вы создаете в голове мысленные образы, чтобы совершить виртуальное путешествие в спокойное место.

Чтобы расслабиться, задействуйте как можно больше чувств. Например, если представляете себя на берегу океана, фокусируйтесь на звуках, запахах и даже на телесных и вкусовых ощущениях.

Вы можете закрыть глаза, сесть в тихом месте, ослабить плотную одежду и сосредоточиться на своем дыхании. Стремитесь сфокусироваться на настоящем моменте и думать о хорошем.

4. Диафрагмальное дыхание.

Каждый день вы вдыхаете и выдыхаете несколько десятков тысяч раз, но будете удивлены, узнав, что зачастую делаете это неправильно.

Если вы когда-нибудь наблюдали за сном ребенка или домашнего животного, то наверняка видели, что их живот во время дыхания поднимается намного выше, чем грудь.

Диафрагмальное дыхание также называется абдоминальным или дыханием живота — именно это и есть природный, естественный процесс. Во время стресса ваша грудь сжимается, а дыхание становится мелким и быстрым. Называется оно грудным. Это хороший индикатор того, что нужно сознательно изменить ситуацию.

Дыхание при помощи грудной клетки вызывает реакцию состояние полной боеготовности: сердечный ритм и кровяное давление повышаются, кровь направляется в сторону мозга и мышц, высвобождаются гормоны стресса. Это все хорошо, если вам что-то физически угрожает, но если речь идет о, скажем, публичном выступлении, такая реакция не имеет никакого смысла.

Поэтому:

- Сядьте или лягте удобно.
- Перенесите одну руку на живот, а вторую на грудь.
- Медленно выдохните через рот.
- Затем медленно вдохните через нос, концентрируясь на том, чтобы живот поднимался выше грудной клетки.

5. Медитация.

Медитация удерживает вас в настоящем, не вовлекая эмоционально в беспокойство о будущем и размышления о прошлом.

Способов медитации есть много. Из простого: можете попробовать так называемую [кофейную медитацию](#). Либо найти приложения для телефона или ролики на YouTube и просто следовать инструкциям.

6. Йога.

Да, любое физическое упражнение уменьшит стресс, но йога превосходит любое из них. Она замедляет дыхание и сердечный ритм, снижает уровень кровяного давления, способствует уменьшению кортизола в организме.

7. Йога для дыхания.

Одним из методов лечебного дыхания является сударшанская крийя-йога. Дыхательные упражнения в этом типе йоги были широко изучены и оказались полезными для снятия стресса, тревоги, посттравматического расстройства, депрессии, злоупотребления психоактивными веществами, бессонницы и психических заболеваний.

1. Закройте большим пальцем одну ноздрю.
2. Медленно вдыхайте через другую ноздрю в течение 5 секунд.
3. Теперь зажмите другую ноздрю, отпустив первую, и медленно выдохните.
4. Повторите процесс, начав с другой ноздри.

8. Техника эмоциональной свободы.

Техника эмоциональной свободы (EFT), также известная как постукивание, представляет собой форму точечного массажа, при которой стимулируются точки «энергетических меридианов» кончиками пальцев. Ее называют «иглоукалыванием без иглолок».

Говорят, что ее можно применять при состояниях волнения и тревоги, фобиях, навязчивых мыслях, бессоннице, а также для устранения негативных эмоций. У техники есть много последователей и не меньше критиков. Наукой ее постулаты не подтверждены, но как технику для релаксации испробовать ее можно.

9. Ароматерапия.

Это разновидность альтернативной медицины, в которой используется воздействие на организм летучих ароматических веществ, получаемых из растений.

Если говорить о конкретном аромате, то вы вряд ли ошибетесь, если выберете лаванду. Она является наиболее изученным и универсальным из всех эфирных масел и снимает стресс, тревогу, расслабляет и стабилизирует настроение.

10. Выезд на природу.

И все же, если у вас есть возможность съездить на природу, обязательно это сделайте. Это снизит уровень кортизола, кровяного давления и частоту пульса при одновременном повышении variability сердечного ритма.

Необязательно ехать в Индию или Непал, достаточно посетить ближайший парк или лес.