

Комплексы упражнений для снятия стресса и напряжения.

Для снятия эмоционального напряжения специалистами был разработан целый комплекс упражнений. Эта программа методик релаксации от стресса направлена на успокоение путём психофизиологической разрядки организма. Упражнения путём воздействия на определённые органы позволяют снять накопленное телом и духом напряжение, справиться со стрессом в целом.

1. Дыхание животом. Правильное дыхание для успокоения – первый шаг к успеху. Попробуйте делать вдохи-выдохи через живот, а не лёгкими, то округляя его, то «сдувая» и втягивая. Для регуляции движений положите руки на пупок. Длительность процедуры составляет 5 минут.

2. Замедленное дыхание. Одно из самых простых физических упражнений для снятия стресса и напряжения. На 4 секунды глубоко вдохните, затем на такой же период задержите дыхание. Повторяйте по очереди в течение 5 минут, полностью расслабившись на время психогимнастики.

3. Эскимо. Встаньте ровно, поставив ноги на ширину плеч. Напрягите тело, вытянувшись вверх. В такой позиции задержитесь, пока не привыкнете к состоянию напряжения и не устанете от него. Попробуйте ощутить себя замороженным. А потом представьте, будто над вами нависло солнце, и вы под его лучами медленно таете. Постепенно расслабляйте кисти рук, плечи, шею, лицо, последними будут ноги. Выдерживайте правильное дыхание.

4. Морское побережье. Усевшись поудобнее на диване, представьте, будто вы сидите на берегу моря. Вас обдувает лёгкий ветерок, с неба светит солнце, и вы нежитесь под его лучами. Отбросьте все проблемы, ни о чём не думайте. Заканчивайте тогда, когда почувствуете расслабление.

5. Семь свечей. Эта процедура включает элементы гимнастики и визуализации (гимнастика против стресса, как известно, очень помогает). Представьте, будто перед вами зажжены семь свечей, которые необходимо по очереди задуть. Визуализировав, неспешно проделайте это с каждой по очереди, представляя всё в мельчайших подробностях. «Задув» все семь светил, погрузитесь в темноту и дайте голове отдохнуть от навязчивых мыслей.

6. «Все получится». Этот метод поможет сосредоточиться на проблеме и решить её. Пошагово продумывайте действия, концентрируясь на ощущении, которое возникает после каждого проделанного «шага». Запомните свой теоретический план и воплощайте его в жизнь.

7. Рисунок. Попробуйте изобразить на альбомном листе ситуацию, которая так вас тревожит. Рисуйте не только лица и предметы, но и эмоции: рисование поможет снять напряжение. На обратной стороне бумаги напишите несколько фраз, характеризующих общее положение дел или собственные чувства и ощущения по этому поводу. Порвите или сожгите бумагу, избавляясь от проблемы.

8.«Выжатый лимон». Примите позу лотоса или любую другую, удобную для вас, сидя на диване или на полу. Представьте, будто в одной из рук вы сжимаете лимон. Напрягитесь и проявите усилие, «выжимая» из него сок. Затем «переложите» фрукт в другую руку, дожав его до конца.

9.Масштаб. Упражнение пригодится тем людям, которые зациклены на довольно несущественной проблеме и осознают этот факт. Но поделать со своей тревогой ничего не могут. Закройте глаза и представьте, будто находитесь в доме, который расположен посреди длинной улицы. Улица принадлежит району, район – городу, тот – стране, страна – материку. Далее идёт планета, Вселенная. Проникнитесь степенью величия мира и поймите, насколько ничтожен масштаб вашей проблемы.

10.Качели. Сядьте на ровную поверхность и обхватите колени руками, приблизив их к лицу. Спину округлите. Раскачивайтесь из стороны в сторону, будто на волнах. Такая гимнастика для снятия стресса через медленные движения настроит вас на мирный лад.
