УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СИЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ:

Стресс – это не только неприятно, но ещё и вредно, ведь причиной многих заболеваний являются именно нарушения в работе нервной системы. И чтобы избежать серьёзных последствий, нужно научиться вовремя и эффективно снимать стресс. Помогут в этом специальные упражнения.

Польза упражнений

А зачем выполнять упражнения в стрессовых ситуациях или при сильном напряжении? Дело в том, что стресс – это большая нагрузка на организм. Он вызывает сильнейший спазм сосудов, из-за которого нарушается питание мозга и остальных важных органов.

Упражнения же позволяют, во-первых, устранить спазм и нормализовать кровоснабжение всех тканей, во-вторых, отвлекают от переживаний и помогают расслабиться и забыться.

В-третьих, при физических нагрузках в организм поступает гораздо больше кислорода, а он сам по себе является прекрасным успокоительным. Кроме того, некоторые приёмы направлены на изменения работы мозга, то есть, по сути, меняют мысли.

Как снимать стресс?

Предлагаю простые упражнения для снятия стресса:

1. «Медленное дыхание». На четыре счёта сделайте вдох, далее на четыре счёта задержите дыхание. Теперь на четыре счёта выдохните и снова задержите дыхание, тоже на четыре счёта. Дышите таким образом в течение 5 минут, после которых незаметно наступит расслабление.

2. «Дыхание животом». Дышите глубоко, но не грудью, а животом. При каждом вдохе он должен наполняться, округляться. Чтобы контролировать это, положите ладони на область пупка и держите их там. Проделывайте упражнение в течение 5 минут.

3. «Мороженое». Встаньте прямо, руки поднимите вверх. Вытянитесь и напрягитесь, чтобы почувствовать это всем телом. В таком состоянии задержитесь на несколько минут, чтобы привыкнуть к напряжению и даже устать от него. Представьте, что вы заморожены, будто мороженое. Теперь вообразите, что над вами появилось солнце, а его лучи начали вас греть. Начните медленно «таять» под невидимыми лучами. Сначала расслабьте кисти, потом предплечья, затем плечи, потом шею, затем тело, а потом и ноги. Расслабьтесь полностью. Вот увидите: от напряжения не останется и следа!

4. «МУХА». Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Необходимо, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

5. «ЛИМОН». Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение.

6. «ВОЗДУШНЫЙ ШАР». Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела:

7. «Семь свечей». Представьте, что перед вами семь свечей, и вам их нужно задуть. Глубоко вдохните, наберите полные лёгкие кислорода и задуйте одну свечу. Представьте, как гаснет пламя. По очереди задуйте все семь свечей. Погрузитесь в темноту и пустоту, прогоните прочь все мысли.

8. Возьмите лист бумаги и изобразите ситуацию, которая вас сильно беспокоит и заставляет напрягаться и нервничать. На обратной стороне листа напишите все свои негативные эмоции, которые вызывает ситуация. Выплесните всё, что накопилось. Теперь просто порвите лист или сожгите его.

9. «Качели». Лягте на пол, ноги согните в коленях и обхватите их руками, округлив спину и приподняв голову или приблизив её к груди. Теперь раскачивайтесь сначала вперёд и назад, а потом из одной стороны в другую. Качайтесь так минуту или две. Вскоре вы заметите, что все плохие мысли ушли.

Попробуйте регулярно выполнять хотя бы одно - два упражнения, и вы сами не заметите, как научитесь снимать напряжение и сохранять спокойствие в любой ситуации!