

Упражнения для снятия стресса



Упражнение 1.

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду.

Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение 2.

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.



- 1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.**
- 2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.**
- 3. Напрягите и расслабьте икры.**
- 4. Напрягите и расслабьте колени.**
- 5. Напрягите и расслабьте бедра.**
- 6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.**
- 7. Напрягите и расслабьте живот.**
- 8. Расслабьте спину и плечи.**
- 9. Расслабьте кисти рук.**
- 10. Расслабьте предплечья.**
- 11. Расслабьте шею.**
- 12. Расслабьте лицевые мышцы.**
- 13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.**

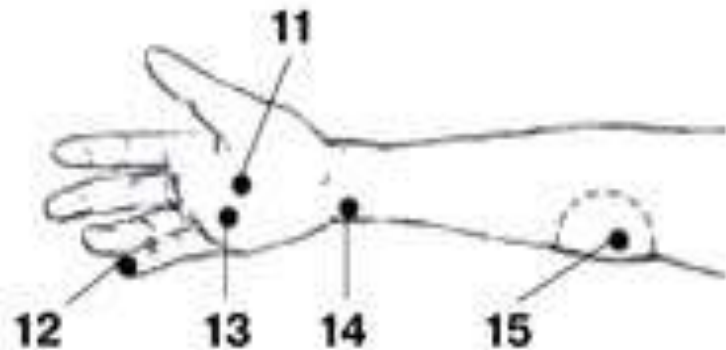
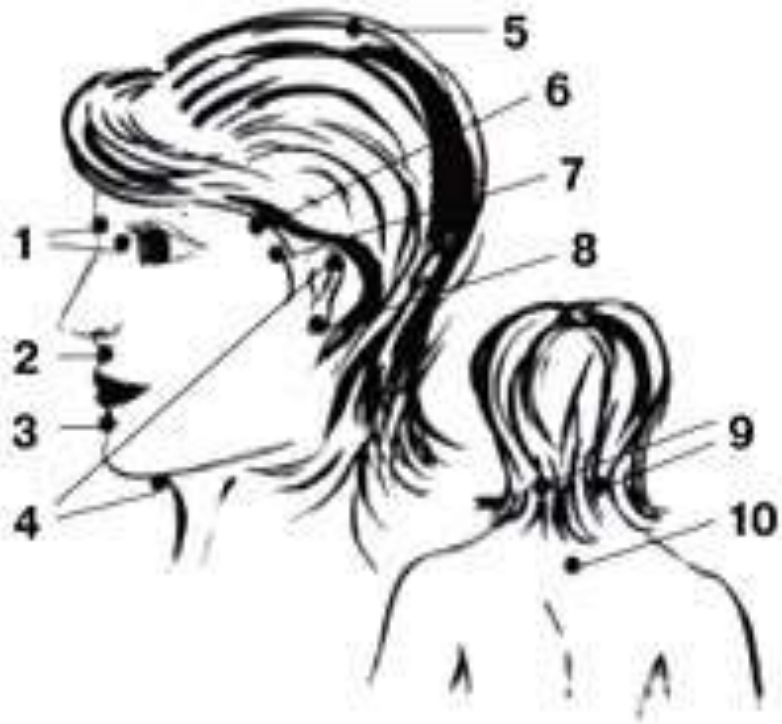


Упражнение 3.

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

- 1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)**
 - 2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.**
 - 3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.**
 - 4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.**
- Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс.**

Тибетский точечный массаж



- 1** – **головокружение**, боли сосудистого происхождения, мочевого пузыря;
- 2** – **«середина человека»** (точка находится в верхней трети борозды) – отек лица, нервные тики глаз;
- 3** – активизирует мозг, внутренние органы;
- 4** – **«антистрессовая точка»** – испуг, высокий эмоциональный накал, неожиданные негативные известия;
- 5** – **«собрание всех болезней»** (высшая точка в теменной ямке) – бессонница, неврозы, головная боль, мигрень, дистония и др.;
- 6** – **«нить бамбука»** – головная боль сосудистого происхождения, плохое зрение;
- 7** – **«ясный свет»** – зрение, заложенность носа;
- 8** – меланхолия;

- 9 – *«пруд ветров»* – головные боли, укачивание в транспорте, невроты, стрессы;
- 10 – *«большой позвонок»* – стрессы, невроты с истерией, сосудистая дистония, слабость, подверженность апатии, судороги;
- 11 – *«дворец труда»* – уменьшение утомляемости, стимулирование деятельности сердца;
- 12 – *«маленькая точка»* (угол ногтевого ложа) – артериальное давление, недостаточный пульс, волнение, тревога;
- 13 – *«маленький район»* – смущение, боязнь покраснеть, сильное нервное напряжение;
- 14 – *«божественные ворота»* – сердцебиение, крайняя раздражительность, бессонница, повышенная чувствительность, обидчивость, склонность к слезам, отрицательным эмоциям. Необходимо массировать стержнем;
- 15 – *«радость жизни»* – раздражительность, утомляемость, рассеянность, психологический дискомфорт, сердце. Точка отвечает за бодрость и оптимизм.

