

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.
10. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
11. Напрягите и расслабьте икры.
12. Напрягите и расслабьте колени.
13. Напрягите и расслабьте бедра.
14. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

7. Напрягите и расслабьте живот.

8. Расслабьте спину и плечи.

9. Расслабьте кисти рук.

9. Расслабьте предплечья.

10. Расслабьте шею.

11. 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.

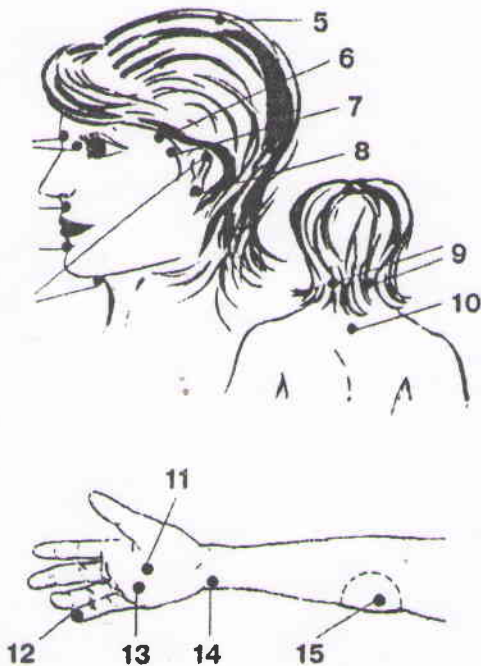
4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю - от 30 и так до 50.

Приложение 2

16.

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, неврозы, стрессы;
- 10 - «большой позвонок» - стрессы, неврозы 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.