

Упражнения на снятие эмоционального напряжения, тревоги, стресса

✓ Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

✓ Слегка помассируйте кончик мизинца.

✓ Поместите грецкий орех на ладонь ближе к мизинцу, прижми его ладонью другой руки и делай орехом круговые движения в течение 3 минут.

✓ Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Представьте себе, что при этом из Вас «вытекает» ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли, пока неприятные ощущения и мысли не покинут Вас полностью.

✓ Вдохните медленно и глубоко, досчитайте до 10 раз (только делать это надо в хорошо проветренном помещении или на открытом воздухе, иначе может закружиться голова).

✓ Вариант расслабляющего дыхания: быстрый вдох – медленный выдох (в 2 раза длиннее вдоха).

✓ Техника «Диафрагмальное дыхание». Сделайте вдох на раз, два, три, четыре, задержка дыхания, и на счет пять, шесть выдох. Повторить 5-6 раз.

✓ Техника «Напряжение-расслабление». Хорошенько потянитесь, растягивая каждую часть своего тела (поднять руки вверх и сильно потянуться всем телом), затем опустить руки, расслабиться. Повторить 5-6 раз.

✓ Техника «Лобно-затылочный захват». Сядьте, чтобы Вам было удобно, закройте глаза, положите одну ладонь на лоб, а другую на затылок, сделайте своеобразный «захват» своих негативных эмоций, постепенно сменяя их на положительные. Выполнять в течение 3-5 минут.

✓ Если вы злитесь, в области лица, плеч, кистей рук и горла часто возникает мышечное напряжение. В этом случае полезны любые расслабляющие упражнения, двигательные и голосовые занятия, медитация, техники арттерапии, визуализация, любые действия способствующие естественному мышечному расслаблению:

- Контрастный душ.
- Уборка по дому (мытьё посуды, стирка белья и пр.)
- Занятие любимым делом, связанное с мелкой моторикой.
- Танцы.
- Пение
- Спорт, тренировка, фитнес, пробежка, катание на роликовых коньках (любая физическая нагрузка)
- Прогулка в тихом месте на природе, в парке.

Не позволяйте негативным эмоциям и стрессу влиять на вашу жизнь!