

Гимнастика против стресса.

Растягивание плеч.



Встаньте прямо и положите руки на плечи. В тот момент, когда Вы делаете вдох, поднимайте локти рук, как можно выше и опрокиньте голову назад. На выдохе вернитесь в исходное положение.

Повторите это упражнение несколько раз, чтобы снять напряжение в шее, плечах и спине.

Дотянуться до звезд.



Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Во время вдоха вытяните руки вверх и потянитесь так, как будто Вы пытаетесь дотянуться до звезд. На выдохе отпустите и встряхните руки, примите

исходное положение. Повторить 5 раз. Для большего эффекта от упражнения старайтесь дышать очень глубоко и растопыривайте пальцы рук в тот момент, когда Вы тянитесь кверху.

Обхват ног.



Сядьте прямо на стул без колес. Прижмите ноги к себе так, чтобы пальцы ног находились на краю стула, а подбородок находился между коленями. Обхватите руками ноги и очень сильно прижмите к себе. В

таком положении нужно пробыть около десяти секунд, а потом резко ослабить хватку. Повторите

это упражнение 5 раз. Такое упражнение позволит расслабить мышцы спины и плеч. Упражнение рекомендуется делать утром после тяжелой ночи или долгого сна, если Вы чувствуете слабость в мышцах.

Поза ребенка



Сядьте на пятки и чуть-чуть разведите колени в стороны. Во время глубокого вдоха поднимите руки вверх и немного потянитесь. Далее уже на выдохе положите руки сначала на колени, а потом на пол перед собой как можно дальше и задержитесь в таком

положении секунд 30. Старайтесь дышать в такой позе глубоко и ровно. Вернитесь в исходное положение, повторите это упражнение раз 5.

Дыхательные упражнения для снятия стресса

Медленные вдох и выдох.



Для начала сделайте медленный вдох, считая при этом до 4, потом когда Вы досчитаете до 4, задержите дыхание секунд на 5-6 и медленно выдохните. Повторите данное упражнение раз 5 – 6. Так же данное упражнение Вы можете делать перед сном для того, чтобы потом было легче заснуть.

«Дыхание» животом.



Первое, что нужно сделать – это сесть в удобное для Вас положение. Выпрямить спину и приподнять подбородок чуть вверх.

Сделайте медленный полный вдох через нос так, чтобы сначала наполнить воздухом живот, а затем грудную клетку. Ненадолго задержите свое дыхание. Дальше уже на выдохе сначала расслабляйте и опускайте грудь, а потом уже слегка вытягивайте живот. Выполните 10–15 циклов, стараясь при этом сделать как можно глубже вдох.

Вдох и выдох через разные ноздри.



Примите расслабляющую для Вас позу и закройте глаза. Это упражнение очень простое. Заткните пальцем руки левую ноздрю и сделайте вдох через правую, задержите дыхание и выдохните через левую, заткнув при этом правую ноздрю. Потом держите закрытой правую ноздрю и сделайте вдох через левую ноздрю, выдох сделайте через правую ноздрю, закрыв при этом левую ноздрю. Повторите данное упражнение несколько раз. Не рекомендуется делать это упражнение перед сном.

Мудры покоя.

Это более простой способ избавления от тревог, но такой же популярный. На кончиках пальцев расположено множество нервных окончаний. Врачеватели Востока уверены, что через пальцы проходят различные энергетические каналы, каждый из которых связан с определенным органом человеческого тела. Если соединить пальцы в определенные комбинации, то можно воздействовать на организм и даже лечить болезни.

Беспокойство помогут снять следующие мудры, выполнять которые нужно обеими руками в положении сидя с прямой спиной в течение трех минут.

Мудра знания. Она снимает тревожность и страх, улучшает работу мозга, помогает при бессоннице и сонливости. Соедините между собой подушечки указательного и большого пальцев. Остальные пальцы выпрямите, но без напряжения.

Мудра жизни. Делает бодрее, выносливее, восстанавливает силы и улучшает самочувствие. Нужно соединить между собой безымянный, мизинец и большой пальцы. Указательный и средний выпрямите, не напрягая.

Мудра земли. Защищает от негативной энергии. Соедините большой и безымянный пальцы с небольшим давлением. Остальные остаются прямыми.

Противостоять усталости и стрессам лучше в активной форме. Сейчас разработано достаточное количество разных оздоровительных методик, способствующих восстановлению душевного равновесия. Если вы решили вооружиться спокойствием с их помощью, ваша задача выбрать любую, соответствующую потребностям, возможностям и вкусу.



Методы борьбы со стрессом:

Надо искать повод и чаще улыбаться.
Мысленно проиграть сложившуюся ситуацию заранее.
Дыхательная гимнастика.
Использование методов мышечного расслабления.
Оживить в памяти ситуацию
Медитация
Энергетическая подзарядка,
Аутотренинг,
Гимнастика.
Релаксация.
Соблюдение режима дня.



ГИМНАСТИКА ПРОТИВ СТРЕССА



