



КОМПЛЕКС ВПРАВ ПРОТИ СТРЕСУ. ТЕХНІКИ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ

Заземлення

Знайти хвилину і подивитися довкола, щоб залишитися в безпосередній реальності та відчути землю під ногами (можна також напружити ступні, щоб відчути себе «ніби ми вросли» в землю).

Дихання животом

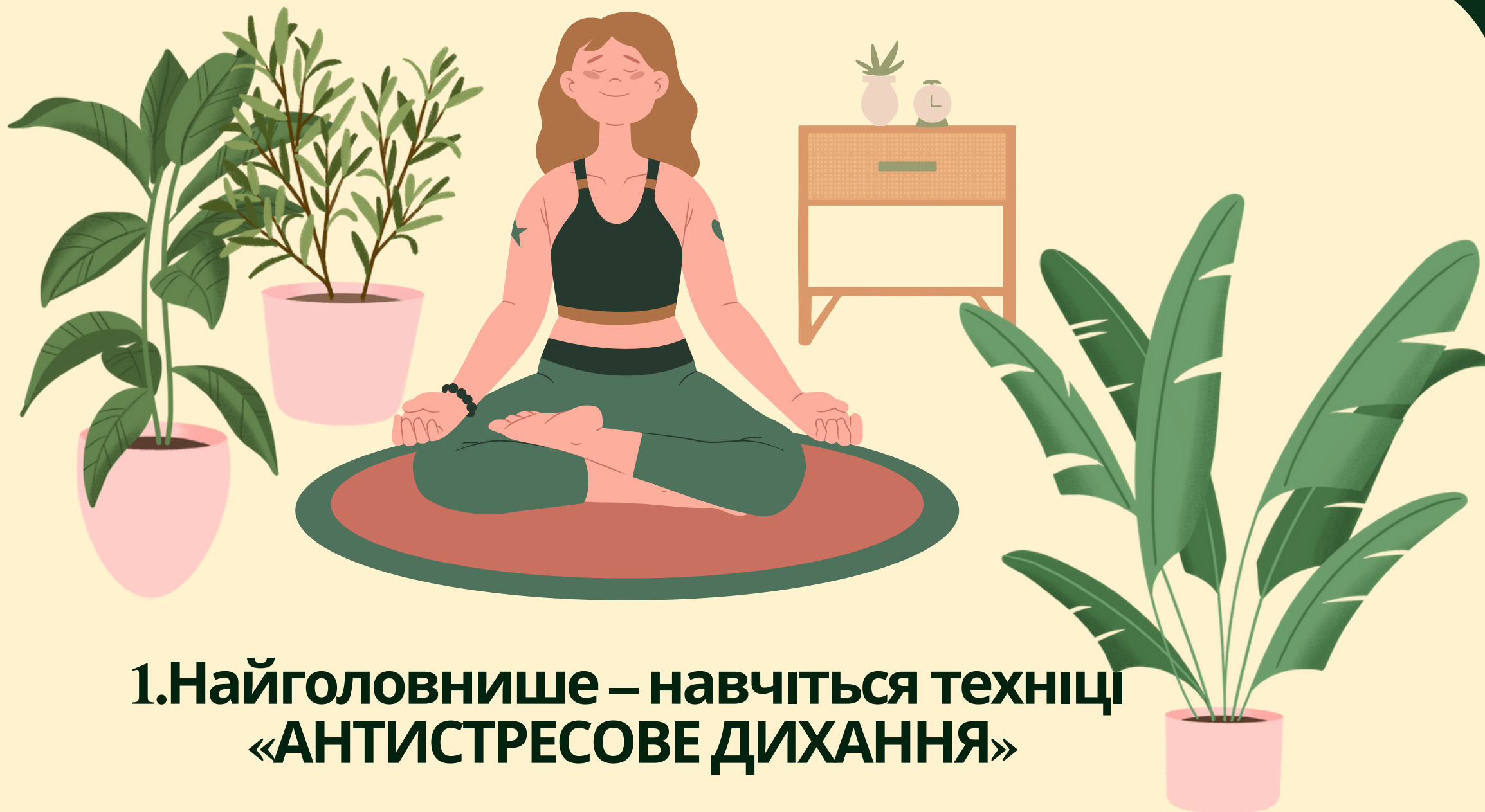
Вдихаємо повтря через ніс, пропускаємо його під діафрагмою в живіт, затримуємо повтря, видихаємо через 2-3 секунди, і плавне, повільне дихання через рот в міру випорожнення легень.

М'язова релаксація.

Інколи тло в стресовому стані завмирає, потрібно напружувати, а потім розслабляти м'язи. Напруження м'язів після розслаблення буде зменшуватися, в порівнянні з тим, з якого починали.

Сканування тіла та сенсомоторне маркування.

Усвідомити свої тілесні відчуття і назвати їх (наприклад: напружений, закатий, розслаблений тощо).



1. Найголовніше – навчіться техніці «АНТИСТРЕСОВЕ ДИХАННЯ»

Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс (на 1-2-3-4); на піку вдихання затримайте дихання (на 1-2), після чого зробіть видих через рот (або як зручно) якомога повільніше (на 1-2-3-4-5-6).

Це заспокійливе дихання. Постарайтеся уявити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви поступово позбавляєтеся від стресової напруги, ніби «видихаєте її через трубочку». Виконуйте цю вправу 5-10-ть разів

2. У випадку дезорієнтації від надмірних емоцій, виконайте дієву вправу «5-4-3-2-1»

Ця вправа допоможе вам швидко повернутися до реальності, по черзі активуючи п'ять органів відчуттів та увімкне лобну за рахунок називання слів.

Інструкція:

- Роздивіться навколо себе та знайдіть очима 5 предметів синього кольору. Назвіть їх;**
- Прислухайтесь та почуйте 4 різних звуків. Назвіть їх;**
- Доторкніться рукою та відчуйте 3 різні поверхні. Назвіть, які вони на дотик;**
- Відчуйте два різні запахи. Назвіть їх;**
- Визначте щось на смак. Назвіть, що ви відчували на смак? (можливо, ви відчуєте смак у роті, а якщо маєте можливість, то випийте трішки води та відчуйте, який у неї смак).**

ВПРАВИ, ЯКІ НАПРАВЛЯЮТЬ ЕНЕРГІЮ НА ВИКОРИСТАННЯ ПОТЕНЦІАЛУ МОЗКУ БЕЗ НАПРУГИ



«Кнопки мозку»

Складіть долоні перед грудьми пальцями вгору, не дихайте, здавіть щосили основи долонь. Напружені м'язи плечей і грудей. Тепер втягніть живіт і потягніться вгору, начебто, спираючись на руки, визираєте з вікна. Всього 10-15 с і стало жарко. Повторіть 3 рази.

Складіть руки в замок, обхопіть ними потилицю, направте лікті вперед. Потягніть голову до ліктів, не чиніть опір, розтягуйте шийний відділ хребта. Тягніть рівно – так, щоб було приємно, 10-15 с.

Хвилинний масаж вушних раковин: обережно повертайте вуха три рази знизу вгору. Робіть вправу, коли ви розсіяні. Розітріть гарненько вуха – спочатку тільки мочки, а потім все вухо цілком долонями: вгору – вниз, вперед – назад, при цьому покладайте язиком, як конячка 15-20 с. Вправа підготує до напруженої роботи.

«Перехресні кроки»

Звичайна ходьба на місці в швидкому темпі. На кожен раз, коли ваше ліве коліно піднімається, торкайтеся нього правою рукою. І навпаки. Рухи повинні бути настільки енергійними, щоб помах рук був вище голови в той момент, коли коліно тільки опускається. Повторіть вправу кілька разів, міняючи руку і ногу. Вправу можна робити стоячи, сидячи (для зміцнення преса і зняття напруги зі спини) і лежачи. Таке тренування не тільки активізує роботу головного мозку, але і знімає шкідливі наслідки стресорних впливів.

«Ледача вісімка»

Витягнути вперед руку, стиснуту в кулак і з піднятим догори великим пальцем. Потім почати повільно описувати в повітрі великий знак нескінченності (у вигляді лежачої вісімки). Далі слід повторити цю вправу по 4 рази кожною рукою, потім – зчепивши обидві руки. На останньому етапі необхідно включити все тіло, описуючи цю вісімку вже всім корпусом. Вправа не тільки «заряджає мізки» – це відмінна корекційна вправа після роботи на комп'ютері.

«Кілочко»

З зусиллям, направляючи кінчик язика назад по верхньому небу, постарайтеся доторкнутися язиком до маленького язичка. Спробуйте робити це беззвучно і з закритим ротом легше, швидше, ще швидше – 10-15 с.

ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ

«Долоньки»

В.п. (вихідне положення) – стоячи:

Встати прямо, руки зігнуті в ліктях (ліктями вниз), а долоньки вперед – «поза екстрасенса». Стоячи в цьому положенні слід робити короткі, ритмічні, гучні вдихи через ніс при цьому стискаючи долоні в кулачки (так звані хапальні рухи). Без паузи зробити 4 ритмічних, різких вдихи через ніс. Потім руки опустити і відпочити 4-5 сек. Потім зробити ще 4 галасливих, коротких вдихи і знову пауза.

В нормі потрібно зробити по 4 вдихи 24 рази.

Цю вправу можна робити в будь-якому вихідному положенні. На початку заняття може виникнути запаморочення, нічого страшного! Можна присісти і продовжувати сидячи, збільшивши паузу до 10 сек.

«Погончики»

В.п. – Стоячи, руки стиснуті в кулаки і притиснуті до живота на рівні пояса. При вдиху необхідно різко штовхнути вниз до підлоги кулаки (плечі при цьому не напружувати, руки випрямляти до кінця, що тягнутися до підлоги). Потім повернути кисті на рівень пояса в в.п. Зробити підряд 8 вдихів-рухів. В нормі 12 раз по 8.

«Насос» («Накачування шини»)

В.п. – Стоячи, ноги трохи менше, ніж ширина плечей, руки внизу (о.с. – основна стійка). Зробити легкий нахил (тягнутися руками до підлоги, але не торкатися підлоги) при цьому в другій половині нахилу робити короткий і галасливий вдих через ніс. Закінчується вдих разом з нахилом. Трохи піднятися, але не повністю, і знову нахил + вдих. Можна уявити, що Ви неначе накачуєте шину в автомобілі. Нахили виконуються легко і ритмічно, низько нахилитися не варто, досить нахилитися до рівня пояса. Спину округлити, голову опустити. Важливо !!! «Качати шину» в ритмі стройового кроку.

В нормі вправа виконується 12 разів.

Обмеження: травми хребта і голови, багаторічні остеохондрози і радикуліти, підвищений внутрішньочерепний, артеріальний і внутрішньоочний тиск, камені в печінці, сечовому міхурі, нирках – не варто нахилитися низько. Нахил робиться ледь помітно, але короткий і галасливий вдих виконується обов'язково. Видих пасивний після вдиху через рот, при цьому рот широко не відкривати.

Дана вправа досить результативна, здатна зупинити серцевий напад і бронхіальної астми.

«Кішка» (напівприсядки з поворотом)

В.п. – О.с. (під час виконання вправи ступні ніг від підлоги не відриваються). Зробити танцювальне присідання з поворотом тулуба вправо і при цьому короткий, різкий вдих.

Потім теж саме з поворотом вліво. Видихи виконуються мимовільно. Коліна трохи згинаються і випрямляються (сильно не присідати, а легко і пружинисто). Руки зліва і справа виконують хапальні рухи. Спина пряма, поворот в районі талії.

В нормі вправа виконується 12 разів.

«Обійми плечі»

В.п. – Стоячи, руки зігнуті і підняті до рівня плечей. Необхідно дуже сильно кинути руки, начебто хочете обійняти себе за свої плечі. І з кожним рухом робиться вдих. Руки під час «обійм» повинні бути паралельно по відношенню один до одного; дуже широко вбік розводити не варто.

В нормі вправа виконується 12р. Можна виконувати в різних вихідних положеннях.

Обмеження: ішемічна хвороба серця, перенесений інфаркт, вроджений порок серця, – при даних захворюваннях не рекомендовано робити цю вправу. Почати її слід з 2 тижня занять. Якщо стан важкий, то виконувати потрібно вдвічі менше вдихів (по 4, а можна навіть і по 2).

Вагітним приблизно (з 6 місяця вагітності) в цій вправі назад голову не відкидати, вправу виконують тільки руки, рівно стояти і дивитися вперед.

«Великий маятник»

В.п. – Стоячи, ноги вужче плечей. Нахилитися вперед, руками потягнутися до підлоги – вдихнути. Відразу, не зупиняючись (трохи прогнутися в попереку) нахилитися назад – руками обійняти плечі. Теж – вдихнути. Видихати довільно між вдихами.

В нормі: 12 разів. Вправу можна виконувати сидячи.

Обмеження: остеохондроз, травми хребта, зміщення міжхребцевих дисків.

При даних захворюваннях слід обмежувати рух, трохи нахилитися вперед і під час нахилу назад прогинатися небагато.

Тільки після гарного освоєння перших 6 вправ, слід приступати до решти.

Додавати можна одну вправу кожен день з другої частини комплексу, до освоєння всіх інших.

«Повороти голови»

В.п. – Стоячи, ноги вужче плечей. Поворот голови вправо – короткий, галасливий вдих через ніс. Теж саме вліво. Голова посередині не зупиняється, шия не напружена.

Важливо пам'ятати! Видих потрібно робити ротом після кожного вдиху.

В нормі: 12 разів.

«Вушка»

В.п. – Стоячи, ноги вужче плечей. Легкий нахил голови вправо, вухо до правого плеча – вдих через ніс. Теж саме вліво. Трохи похитати головою, погляд спрямований вперед. Вправа схожа на «китайського болванчика».

Вдихи виконуються разом з рухами. Видихаючи, не відкривати рот широко!

В нормі: 12 разів.

«Маятник головою» (вниз і вгору)

В.п. – Стоячи, ноги вужче плечей. Опустити голову вниз (дивитися в підлогу) – короткий, різкий вдих. Підняти голову вгору (дивитися в стелю) – вдих. Нагадую, видихи повинні бути між вдихами і через рот.

В нормі: 12 разів.

Обмеження: травми голови, вегетосудинна дистонія, епілепсія, підвищений внутрішньо-черепний, внутрішньоочний, артеріальний тиск, остеохондроз шийно – грудного відділу.

При даних захворюваннях не варто робити головою різких рухів в таких вправах як «Вушка», «Повороти головою», «Маятник головою». Поворот голови виконуйте невеликий, але вдих – галасливий і короткий.

Робити вправи можна сидячи.

«Перекаати»

В.п. – Стоячи, ліву ногу вперед, праву – назад.

1) Важкість тіла перенести на ліву ногу. Корпус і нога – прямі. Зігнути праву ногу і поставити на носок, для рівноваги (але спиратися на неї не варто). Трохи присісти на лівій нозі, одночасно вдихаючи носом (ліву ногу після присідання потрібно відразу випрямити). Відразу ж перенести центр ваги на іншу ногу (корпус залишити прямим) і також трохи присісти з вдихом (ліву ногу не застосовуємо).

Важливо пам'ятати:

1 – присідання робиться разом з вдихом;

2 – центр ваги переносити на ногу, на якій виконується присідання;

3 – після присідання ногу відразу слід випрямити, і потім виконується перекаат з ноги на ногу.

В нормі: 12 разів.

2) Вправа виконується також як описано вище, тільки необхідно поміняти ноги місцями.

Дана вправа робиться тільки в положенні стоячи.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗСЛАБЛЕННЯ

«Біла хмара»

Закрийте очі і уявіть, що ви лежите на спині в траві. Прекрасний теплий літній день. Ви дивитися в дивно чисте блакитне небо, воно таке незвичайне. Ви насолоджуєтеся ним. Ви насолоджуєтеся чудовим видом. Ви повністю розслаблені і задоволені. Ви бачите, як далеко на горизонті з'являється крихітна біла хмарина. Ви зачаровані її простою красою. Ви бачите, як вона повільно наближається до вас. Ви лежите, і ви абсолютно розслаблені. Ви в ладу з самим собою. Хмарина дуже повільно підпливає до вас. Ви насолоджуєтеся красою чудового блакитного неба і маленької білої хмарки. Вона якраз зараз над вами. Ви повністю розслаблені і насолоджуєтеся цією картиною. Ви в повній гармонії з самим собою. Уявіть собі, що ви повільно встаєте. Ви піднімаєтеся до маленької білої хмаринки. Ви підіймаєтеся все вище і вище. Нарешті, ви досягли маленької білої хмарки і ступаєте на неї. Ви ступаєте на неї і самі стаєте маленькою білою хмаркою. Тепер і ви – маленька біла хмаринка. Ви абсолютно розслаблені, в вас панує гармонія, і ви літаєте високо-високо в небі.

«Посмішка»

Знайдіть протягом дня час і посидьте кілька хвилин із закритими очима, намагаючись ні про що не думати. При цьому на вашому обличчі обов'язково повинна бути посмішка. Якщо вам вдасться утримати її 10-15 хвилин, ви відразу відчуєте, що заспокоїлися, а ваш настрій покращився. Під час посмішки м'язи обличчя створюють імпульси, благотворно впливають на нервову систему. Навіть, якщо ви здатні тільки на вимучену посмішку, вам від неї все одно стане легше. Посміхаючись, ми видозмінюємо тонус м'язів всього обличчя, а це в свою чергу змінює хід думок і емоцій, направляючи їх у потрібне русло.

