

РЕКОМЕНДАЦІЇ

Техніка «4 стихії. ЗЕМЛЯ, ПОВІТРЯ, ВОДА, ВОГОНЬ»

ПРОСТИЙ І ШВИДКИЙ СПОСІБ ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ

(автор – ізраїльський психолог Ілан Шапіро)

Складається з 4-х простих вправ:

1. ЗЕМЛЯ – ТІЛО / ОПОРА

▣ Заземляємось, відчуваючи опору на землю або підлогу. Звертаємо увагу на фізичне відчуття підтримки поверхонь, на яких стоїмо/сидимо/лежимо.

▣ Вправи за Джейкобсоном - розслаблення через напругу. Мета: зменшити тремор або ефект «ватних ніг». Напружити та різко відпустити м'язи.

▣ «Насос» підняти плечі та різко опустити.

2. ПОВІТРЯ – ДИХАННЯ

▣ При стресі завжди починаємо з ВИДИХУ. Щоб уникнути інстинктивного бажання робити глибокі часті вдихи.

▣ Декілька усвідомлених поперемінних видихів (бажано видихати ротом!) та вдихів, спостерігаючи за наповненням повітря назовні та всередину.

▣ Контрольоване дихання: видих довше ніж вдих.

▣ Дихання по квадрату, починаємо з видиху! Видих ротом (на рахунок 1, 2), потім затримка (на рахунок 1, 2), вдих (на рахунок 1, 2), затримка (на рахунок 1, 2) і знову видих ротом (на рахунок 1, 2) і т.д. Виконувати до 4-х циклів.

3. ВОДА – ЗВОЛОЖЕННЯ РОТОВОЇ ПОРОЖНИНИ

▣ У стресі пересихає ротова порожнина, і це підсилює стресові реакції.

▣ Якщо не хочеться пити – пити навмисно! П'ємо воду маленькими ковтками.

▣ Немає води – уявіть скибочку лимону, імітація жування.

4. **ВОГОНЬ – УЯВА**

▣ Дивимося на всі боки, фіксуючи погляд на предметах і називаємо їх, характеристики, якості.

▣ Таким чином вмикаємо уяву, зорові контакти з оточенням та когнітивні функції.

Завершуємо комплекс вправ «4 стихії» білатеральною стимуляцією мозку: поперемінним поплескуванням долонями по плечах, обійнявши себе перехресно (можливо і по ногах).

Виконання техніки зниження стресу завершено.