

Комплекс вправ проти стресу

«Бадьорий і веселий настрій - не тільки багате джерело життєвої насолоди, але в той же час і сильна охорона характеру».
С. Смайлс

Вправи, які направляють енергію на використання потенціалу мозку без напруги

1. «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.

2. «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.

3. «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.

4. «Ворона». Вимовте «Ка-аа-аа-аар». При цьому намагайтеся підняти якнайвище м'яке небо і маленький язичок - 6 разів. Потім спробуйте робити це беззвучно і з закритим ротом.

5. «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.

6. «Перекасти голови». Після виконання цієї вправи голос починає звучати набагато голосніше. Нахиліть голову вперед і повільно перекачайте її від одного плеча до іншого. Опустивши плечі, повторіть те ж саме. Нахиліть голову назад і знову робіть перекасти. Ця зарядка для тих, хто вирішив повернути себе в робочий стан, стати ініціатором і творцем, врівноваженою, життєрадісною людиною, повною ідей і натхнення.

7. Масаж стресозалежних зон. Масаж області задньої поверхні шиї, включаючи потиличні бугри (круговими рухами, протягом 1 хвилини). Масаж області трапецієподібної м'язи. Масаж межлопаточного простору, кутів лопаток і поверхні лопаточної області. Масаж грудинно-реберного зчленування, мечоподібного відростка. Масаж плечових суглобів. Масаж спини палицями, тенісними м'ячами (мінімуму 10 хвилин), це вправа на розрядку, що виконується із партнером, одночасно вправу на близькість і дистанцію; м'яч переміщати по спині повільно (найкраще обома руками) і при цьому охоплювати всю спину. У цих областях найбільш часто зустрічається локалізація гіпертонусів, спазмів глибоких м'язів, що оточують хребет, що виникають як відгук на вплив несприятливих факторів стресу. Стан затиснення і напруженості м'язів потилиці, шиї і плечей спричиняє недостатнє надходження кисню до голови і головного мозку, викликане переривчастим і

поверхневим диханням, зниження зорової працездатності очей, уваги і розумової активності, болі в очах або навколо очей, головні болі або напади мігрені, які посилюються, швидко стомлюваність. У всіх випадках надмірного напруження і спазмів м'язів і перевтоми дієву і швидко допомогу можуть надати масаж і акупресура (точковий масаж - лікування і профілактика захворювань через тиск на певні точки тіла).

8. Масаж біологічно активних точок. Велика кількість біологічно активних точок, пов'язаних майже з усіма внутрішніми органами, розташована на підшві стоп. Механічне подразнення стопи нормалізує багато життєвоважливих функцій організму, знімає втому, зміцнює м'язи і зв'язки стоп, гомілок. Під впливом масажу організм починає виробляти свої власні ліки, які дуже часто набагато ефективніше і безпечніше таблеток.

Магнітно-масажні, лікувально-профілактичні устілки «Акупунктурні» знижують стомлюваність і втому ніг, стабілізують тиск і роботу серця, активізують імунну систему, поліпшують пам'ять і роботу мозку. Устілки «Екостеп» - при взаємодії їх матричної топології з біологічно активними зонами стопи відбувається оптимальний перерозподіл функціонального навантаження всіх відділів людського організму, мобілізація локальних і системних регуляторних процесів. Вони оздоровлюють весь організм, перерозподіляють навантаження між відділами, відновлюючи порушені зв'язки. Це веде до профілактики різних патологій, підвищуються можливості саморегуляції і життєздатності організму.

На руках є точки і рефлексогенні зони, подібні тим, що розташовані на стопі. Нервові закінчення пальців рук і всієї долоні широко пов'язані з корою великих півкуль. На руках знаходиться багато точок і зон, які мають заспокійливу і тонізуючу дію. Масаж рук зміцнює нервову систему: торкання або легке невпинне погладжування, натискання з використанням тяжкості пальців, глибоке натиснення, при якому на шкірі в області точки відзначається більш-менш глибока ямка. Плавне повільне й тривале натиснення діє заспокійливо, а різке, сильне і коротке - збудливо. Тривалість впливу - 0,5 - 1 хвилина. Окрім проведення масажуючих дій руками, корисний масаж за допомогою «аплікатора Кузнецова», валика голчастого магнітного, масажерів «Каштан» і еластичних пружинних кілець, масажера «Краб», біотренажера «Антистрес»: під час спокійного видиху надягати на палець біотренажер, а під час вдиху - знімати, не можна залишати на пальцях без руху.

9. Ходьба босоніж. При ходьбі босоніж нормалізується характер електростатичних сил організму, порушений внаслідок обмеження прямих контактів шкірних покривів із землею. Крім того, тактильна і термічна імпульсация, що виникає при різноманітних подразненнях рецепторів стопи (колко, жорстко, м'яко, шершаво, опукло, мокро і т.д.), пов'язано діють на центри позитивних емоцій, рефлекторно викликаючи відчуття задоволеності, радості, щастя. Вельми корисно ходити босоніж по мокрій траві. Причому неважливо, чим змочена трава - росаю, дощем або просто полита водою з лійки. Час прогулянки по траві має становити від 15 до 45 хвилин. Закінчивши процедуру, не слід відразу витирати ноги. Краще просто надіти сухі шкарпетки. Бажано після цього походити 10-15 хвилин по сухому, покритому піском або камінням місцю спочатку прискореним, а потім звичайним кроком. Аналогічним оздоровчим ефектом володіє і ходіння по мокрому камінню. Процедура повинна складати 3-15 хвилин в залежності від стану здоров'я. Здорові люди можуть ходити по мокрому теплому камінню 20-30 хвилин. Ходьба по мокрому камінню особливо корисна дітям, схильним до різних захворювань горла, а також тим, хто страждає від головної болі. В цьому випадку в воду, якої поливаються камені, рекомендується додавати трохи оцту.

Дихальна гімнастика

1. Носове дихання. Своїм завданням ставимо навчання правильному фізіологічному диханню, яке передбачає активну участь в дихальному процесі діафрагми, дихальну релаксацію, дихання носом, усім тілом. В першу чергу звертаємо увагу на носове дихання, так як ніс фільтрує повітря і захищає дихальну систему людини від пилу і бруду. Ніс служить бар'єром на шляху не тільки пилу, але і різних мікробів, що живуть в повітрі. Слизова оболонка носа має бактерицидні властивості, тому багато хвороботворних бактерій затримуються і гинуть тут. Носове дихання: стиснути пальці в кулак, під час вдиху широко відкрити рот і наскільки можливо висунути язик, намагаючись його кінчиком дістати до підборіддя, видихнути, розтиснувши пальці.

2. Звукова гімнастика. Звукова гімнастика діє за принципом вібраційного масажу з тренуванням дихальної мускулатури і діафрагми. При цьому основною умовою є проведення занять на відкритому повітрі або в добре провітрюваному приміщенні. Різні звуки породжують різні вібрації, які в свою чергу по-різному впливають на наше самопочуття. При проголошенні звуку «І» вібрають голосові зв'язки, гортань і вуха, виникають коливання в голові, з тіла виводяться шкідливі вібрації, поліпшується слух. Звук «А» змушує вібрувати груди і приводить в дію всю звукову гаму в організмі, дає команду всім його клітинкам налаштуватися на роботу. Звук «Н» змушує вібрувати головний мозок, активізує його праву половину і лікує хвороби мозку, а також покращує інтуїцію і розвиває творчі здібності. Звук «В» виправляє неполадки в нервовій системі. Звук «Е» - чистильник нашого організму, він створює навколо людини бар'єр для захисту від енергоінформаційного забруднення. Звуки «РЕ» допомагають зняти стреси, страхи, заїкання. Звуки «ТЕ» очищають душу від тяжкості, зміцнюють серцево-судинну систему. Комплекси звукової гімнастики: енергійне проголошення звуків «П-Б» (зміцнення м'язів губ), «Т-Д» (зміцнення м'язів язика), «К-Г» (зміцнення м'язів порожнини глотки), зливе проголошення з поступовим прискоренням звуків «т-у-г-д-и-к» (зміцнення м'язів язика і порожнини гортані). Особливістю методики є дихання: вдих через ніс - пауза, активний видих через рот - пауза. Тривалість видиху повинна бути вдвічі більше, ніж вдиху.

3. «Дихання плачу». Уявіть собі, що ви плачете - робите вдих, на схлип. Після вдиху - паузи немає, відразу робите тривалий видих (можна вимовляти звук «ХОГО», «фууу», «фффф»). Після видиху слідує природна пауза 1-2 с (в цей час не дихати). Після цього знову зробити короткий вдих.

4. Комплекс дихальної гімнастики по Стрельниковій.

Основний комплекс

Розглянемо основний комплекс. Варто повторити правила, яких потрібно дотримуватися виконуючи перші три вправи.

Правила:

Думати тільки про вдих носом. Тренувати тільки вдих. Вдих - різкий, короткий, галасливий (плескання в долоньки).

Видих відбувається після вдиху самостійно (через рот). Видих не затримувати і не виштовхувати. Вдих - дуже активний через ніс, видих - через рот, не чутний і пасивний. Шуму при видиху бути не повинно!

Одночасно із зітханням робляться вправи, і ні як інакше!

У дихальній гімнастиці Стрельникової рухи - вдихи виконуються в ритмі стройового кроку.

Рахунок виконується подумки, і тільки на 8.

Вправи дозволено виконувати в будь-якому положенні - стоячи, лежачи, сидячи.

Вправи

1. «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.

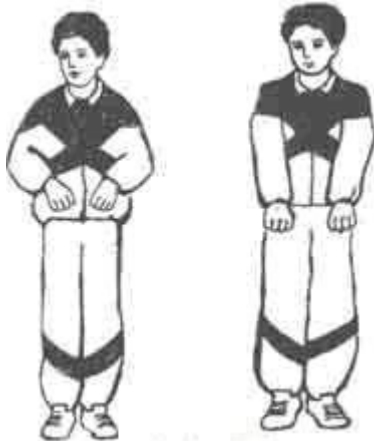
В нормі потрібно зробити по 4 вдихи 24 рази.

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.



2. «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.



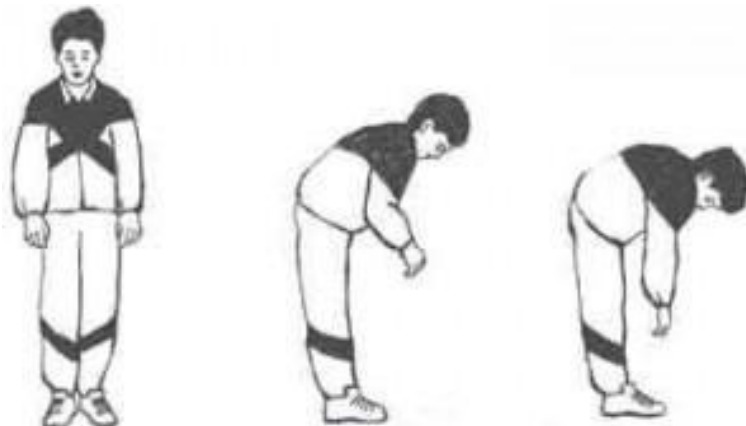
3. «Насос» («Накачування шини»)

В.п. - Стоячи, ноги трохи менше, ніж ширина плечей, руки вниз (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, напад печінки і бронхіальної астми.

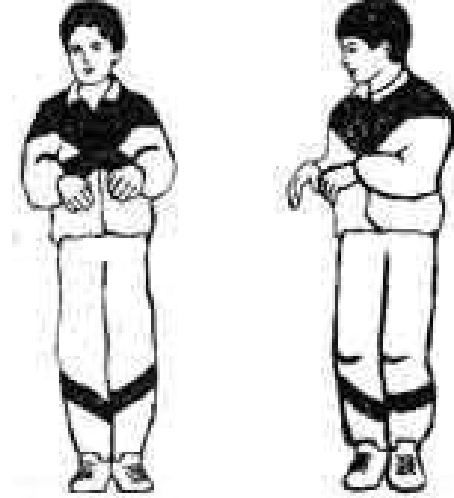


4. «Кішка» (напівприсядки з поворотом)

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.



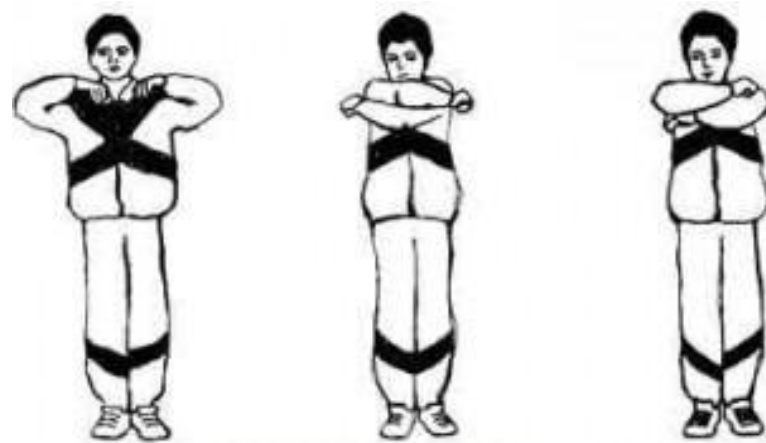
5. «Обійми плечі»

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.



6. «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.



7. «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.



8. «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.



9. «Маятник головою» (вниз і вгору)

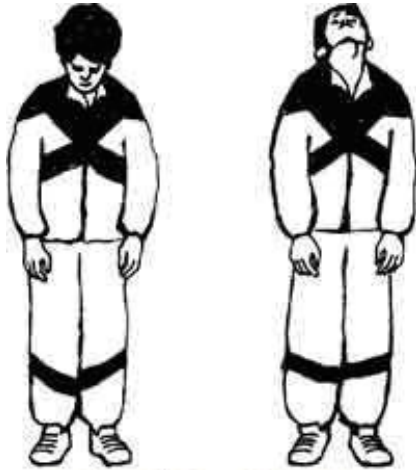
В.п. - Стоячи, ноги вужче плечей. Опустити голову вниз (дивитися в підлогу) - короткий, різкий вдих. Підняти голову вгору (дивитися в стелю) - вдих. Нагадую, видихи повинні бути між вдихами і через рот.

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.



10. «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.



11. «Кроки»

1) «Передній крок».

В.п. - Стоячи, ноги вужче плечей. Підняти зігнуту ліву ногу вгору на рівень живота (від коліна ногу випрямити, носок натягнути). На правій нозі при цьому трохи присісти і шумно,

коротко вдихнути. Після присідання ноги необхідно повернути в початкове положення. Виконати теж саме, піднімаючи іншу ногу вперед. Корпус повинен бути прямий.

В нормі: 8 разів - 8 вдихів.

Цю вправу можна робити в будь-якому вихідному положенні.

Обмеження: ішемічна хвороба серця, захворювання серцево-судинної системи, перенесений інфаркт, вроджені пороки.

У даних випадках не рекомендують високо піднімати ногу.

При наявності травм ніг і тромбофлебітах виконувати вправу потрібно сидячи і лежачи, дуже акуратно. Паузу можна збільшити до 10 сек. При такому захворюванні необхідна консультація хірурга!

При вагітності і сечокам'яній хвороби коліно не піднімати високо!

2) «Задній крок».

В.п. - Те саме. Ліва нога, зігнута в коліні, відводиться назад, при цьому трохи присідаючи на правій нозі і робимо вдих. Повернути ноги у вихідне положення - видих. Теж саме виконати на іншу ногу. Дана вправа робиться тільки стоячи.

В нормі: 4 рази - 8 вдихів.



Вправи для розслаблення

1. «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.

2. «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.

Харчування для гарного настрою

Кращі нелікарські антидепресанти - низькокалорійні фрукти, смачні салати з них, заправлені йогуртом. Добре вживати мед і сухофрукти, особливо родзинки, шоколад. Завдяки психоактивній речовині - теоброміну, який входить до складу шоколаду, підвищується працездатність, випаровується смуток. В шоколаді містяться речовини, що стимулюють вироблення ендорфіну

(«гормону щастя»), вітаміни B1, B2, PP, F. Крім того, шоколад допомагає виробляти серотонін, який відповідає за наші настрої, якщо цієї речовини не вистачає, може розвинутися депресія.

При підвищеній тривожності, стресовому стані, в період адаптації рекомендується додавати в їжу вітаміни групи B, пити молоко на ніч. Витіснити депресію допоможуть багаті фолієвою кислотою (вітаміном B9) зелень, капуста, буряк, морква. Не менш корисні для відновлення сил і душевного спокою хліб з висівками, горох і квасоля, що містять велику кількість тіаміну (вітаміну B1). Саме брак цих активних сполук призводить до дратівливості і швидкої стомлюваності. Тонізуючу дію на організм надає напій з плодів глоду, шипшини, горобини чорноплідної, лимонника китайського (насіння). Плоди беруть у рівних кількостях, додають 1 ч.л. розтертого насіння лимонника, настоюють у закритому посуді протягом 2 годин, проціджують і п'ють цей напій 2-3 рази на день замість чаю.

Підвищена дратівливість, стомлюваність може бути викликана нестачею в організмі йоду. Заповнити його брак допомагають різні морепродукти, насамперед, морська капуста в будь-якому вигляді: свіжа, консервована в банках або сушена в порошок. Її добре додавати в салати, соління, запіканки (салат зі свіжих яблук з буряком і морською капустою, додати горіхи, заправити медом або майонезом). Корисно вживати в їжу морську сіль, йод міститься в ній у вигляді органічних солей в комплексі з іншими мікроелементами, тому він краще засвоюється і повільніше вивільняється з організму, ніж при вживанні йодованої кухонної солі. Рослинний засіб: лимон з медом, волоські горіхи з медом.

Лікування музикою

Цілющий вплив музики відзначали ще великі вчені Стародавньої Греції: Платон, Гіппократ, Аристотель та ін. На думку великого Авіценни, звуки, побудовані в гармонійну, зв'язну композицію, здатні підносити душу від слабкості до сили. Платон вважав, що музика допомагає виробити стійкий характер.

Як багато може музика! Спокійна і мелодійна, вона допоможе швидше і краще відпочити, відновити свої сили; бадьора і ритмічна підніме тонус, поліпшить настрої. Музика знімає роздратування, нервові напруження, активізує розумові процеси і підвищує працездатність. Музика усуває відчуття страху, злості, жалю, ненависті. Мелодії, приємні для людини, уповільнюють пульс, збільшують силу серцевих скорочень, знижують артеріальний тиск, збільшують активність білих кров'яних кульок. З метою лікування рекомендується складати музичні програми не більше, ніж з 4-5 творів загальною тривалістю 15-20 хвилин. Слухати програму краще з закритими очима, пісенний жанр для цих цілей не рекомендується. Щоб музика надавала оздоровчий ефект, її потрібно слухати наступним чином: лягти, розслабитися, закрити очі і повністю зануритися в музику; намагатися відмовитися від будь-яких думок, виражених словами; згадувати тільки про приємні моменти в житті; не слід засипати; після прослуховування музичної програми рекомендується проробити дихальну гімнастику і кілька фізичних вправ.

Для лікування затяжного стресу найбільше підійде спеціальна медитаційна музика, в якій звучать голоси птахів, шум лісу, звуки дощу, джерельної води, дзижчання джмеля. Від дратівливості, неврозів японські лікарі пропонують музику П.І. Чайковського; від мігрені - «Весняну пісню» Мендельсона, «Гуморески» Дворжака, «Американець в Парижі» Гершвіна; головний біль знімає прослуховування полонезу Огіньського; нормалізує сон сюїта «Пер Гюнт» Гріга; кров'яний тиск і серцеву діяльність нормалізує «Весільний марш» Мендельсона. Красива, гармонійна, ніжна і світла музика Моцарта, Генделя, Баха, Бетховена, Брамса, Ліста, Шопена, Штрауса, Сібеліуса та багатьох інших великих композиторів очищує свідомість, звільняє душу від негативних емоцій.

Казкотерапія

«Роза» (казка з «Тайна піраміди здоров'я» А.К. Лаптєва)

Сват відчув легкий подих свіжого вітру, який приніс з собою приємний аромат. Сват прийнявся і пішов на цей незвичайний запах. Пройшовши трохи, він побачив щось яскраве і прекрасне. Це була Роза. Вона сяяла білосніжним світлом в променях Сонця, і від неї виходив приємний аромат. Сват замилювався такою красою і вирішив поговорити з Розою:

- Здрастуй, Роза, який приємний ранок!

Роза відповіла йому легким рухом пелюсток. Сват продовжив:

- Роза, ти дуже красива і, звичайно, щаслива. Тобою всі милуються і тобі радіють. Скажи, Роза, як, по-твоєму, чому люди, теж гарні, мають багато хвороб і не завжди веселі?

Роза відразу відповіла:

- До мене приходять багато людей, і всі вони різні. Люди, які помічають мою красу, радіють і забувають про хворобу. Є люди, які красу не бачать, так як у них в душі красивого мало. Такі люди кричать, лаються і, звичайно, красивого не помічають. Я думаю, що в тих місцях, де красиво, там хвороб не може бути. Так і в людині. Якщо людина хороша, і справи її хороші, то і хворіти вона не буде. От моєму Садівникові більше ста років. Він дуже добрий і доглядає за мною щодня. Тому сам він здоровий, і я красива. Якби всі люди були такими садівниками друг для друга, то вони стали б такими гарними, як ми, Рози, і такими здоровими, як мій Садівник.

Сват послухав дивовижну Розу і уявив, як було б добре, якби всі люди любили і допомагали один одному. Тоді всі стали б щасливими і радісними. А Сват вже добре зрозумів, що Радість - це особлива Мудрість, і хвороби її бояться.

- Спасибі, Роза, за твою красу і слова. Треба все це розповісти людям, - сказав Сват і пішов вперед.

Ігри

1. «Тренуємо емоції». Попросіть учасника: насупитися, як осіння хмара; розсерджена людина; зла чарівниця; посміхнутися, як кіт на сонці; сонце; Буратіно; хитра лисиця; радісна дитина; ніби побачив чудо; позлитися, як дитина; у якого забрали морозиво; два барана на мосту; людина, яку вдарили; злякатися, як дитина, яка загубилася в лісі; заєць, який побачив вовка; кошеня, на якого гавкає собака; втомитися, як тато після роботи; людина, що підняла важкий вантаж; мураха, який притяг велику муху; відпочити, як турист, який зняв важкий рюкзак; людина, яка багато потрудилася; утомлений воїн після перемоги.

2. «Феєрверк емоцій». Ведучий ділить групу на підгрупи. Представнику кожної підгрупи пропонується витягнути папірець з назвою якої-небудь емоції. Емоції - це душевне хвилювання, яке відчувається людиною в будь-якій ситуації. Завдання: кожна підгрупа повинна зобразити цю емоцію за допомогою виразних рухів (це пози, жести, міміка).

3. «Знайди друга». Одній половині учасників зав'язують очі, дають можливість походити по приміщенню і пропонують знайти і впізнати свого друга. Дізнатися можна за допомогою рук, обмацуючи волосся, одяг, руки. Потім, коли друг знайдений, гравці міняються ролями.

Рецепти великих ідей

1. Залишайтеся веселими. Коли ви жартуєте, ви даєте своєму розуму свободу розглянути незвичайні можливості. Радість допомагає заглушити внутрішнє судження, яке оцінює ідеї як безглузді. У творчій роботі веселий настрій служить здоровому глузду.

2. Витрачайте час на будь-яке заняття. Що вам подобається робити просто так? Улюблені заняття пробуджують свідомість; виділіть час для хобі, і ви повернетеся до своєї роботи з новими силами.

3. Вирішуйте кілька задач. Один із секретів здатності швидко відновлювати фізичні та духовні сили полягає в тому, щоб завжди мати можливість переключитися на вирішення інших проблем. Це позбавить вас від нудьги.

4. Проводьте час в суспільстві. Озирніться навколо - на чію підтримку ви можете розраховувати? Знайдіть людей, які не тільки співчують вашим прагненням, а й розуміють вас.

5. Не бійтеся суперництва. Зверніться до тих, хто здатний дати розумну пораду. Ваша ідея не обов'язково повинна звучати поетично або мати закінчений вигляд. Задайте щирі питання і будьте відкриті відповідям.

6. Завзято продовжуйте. Можливо, вам не приходять в голову нові ідеї - не засмучуйтеся, спробуйте внести зміни у вже існуючі проекти. Бах писав кантату щотижня, навіть коли був втомленим або хворим. Одні його твори істотно поступаються іншим, а деякі в значній мірі

запозичені з його ранніх робіт. Але щотижня він додавав щось нове. Бах вважав, що «м'язи творчості» потрібно регулярно тренувати.

7. Змініть заведений порядок. Читайте альтернативну літературу. Лягайте раніше (або пізніше). Ходіть трохи швидше (або повільніше). Причешіть волосся на другий проділ. Робіть перерви в своєму розпорядку. Спробуйте виробляти звичні дії - відкрити кран або відгвинтити кришечку тюбика із зубною пастою - за допомогою лівої руки. Якщо ви лівша, то спробуйте це зробити правою. Приймайте душ із закритими очима, регулюйте напір води і температуру наосліп. В процесі цих вправ руки отримають і передадуть мозку незвичайні відчуття.

8. Такі думки завжди допоможуть:

Я впораюся....

У мене вийде....

Я навчуся...

Все буде добре...

Я не буду боятися...

9. Здоровий сон - найкращий лікар. Одним із способів подолання стресу є нормальний повноцінний сон. Намагайтеся перед сном відкинути всі важкі, що накопичилися за день, думки. Щоб відчувати себе комфортно, необхідно спати не менше 8 годин на добу. Саме уві сні мозок часто підказує вам рішення ваших проблем, над якими ви безуспішно думали протягом дня.

Автор: Каплун Вікторія Станіславівна