

## Упражнения для снятия стресса

Психологи знают немало приемов преодоления стрессовых ситуаций. Этими приемами и упражнениями для снятия стресса может овладеть каждый наш читатель.

Заниматься успокаивающей психотехникой желательно каждый день. Лучше всего сразу после пробуждения. Уже через несколько дней вы почувствуете, что стали спокойнее, увереннее, более неуязвимым для стресса.

Если вы будете следить за своим настроением и вовремя скидывать напряжение при помощи этих упражнений, вы и сами не заметите как быстро в жизни все наладится, стресс отступит и снова начнется белая полоса.

Вас ожидает семейная жизнь без ссор, полная благожелательность коллектива на работе, даже в общественных местах вам станет попадаться больше вежливых и улыбчивых людей. А все потому что окружающий вас мир – это отражение вашего внутреннего состояния.

Давайте же изменим это состояние к лучшему, отбросим негативные эмоции и настроимся на позитивный лад.

### **Упражнение «Проблема»**

Такое упражнение поможет, если ваш стресс вызван проблемой, «подвисшей в воздухе». Упражнение направлено на достижение внутреннего спокойствия и адекватного отношения к такой проблеме. В результате выполнения упражнения снижается тревожность и паническое состояние отступает.

Выполняется в течение 10-15 минут.

Сядьте удобно, закройте глаза. Постарайтесь увидеть проблемную ситуацию со стороны, как бы отраженной в зеркале. Включите в эту «зеркальную картинку» ваших ближайших соседей, знакомых или

родственников. Представьте дом, в котором вы живете, и людей, живущих вместе с вами.

Когда ваша картинка расширится и станет отчетливой, подумайте о городе, в котором живете, потом о всей стране и тех, кто ее населяет. Продолжая расширять картинку, представьте всю нашу Землю с ее материками, океанами и миллиардами живущих на ней людей.

Еще больше расширяйте «зеркальную картинку»: вообразите Солнечную систему — огромное пылающее Солнце и планеты, вращающиеся вокруг него. Почувствуйте бесконечность Галактики и ее холодное равнодушие к судьбе человечества. Продолжая удерживать в своем воображении картину необъятного Космоса, снова вернитесь к своей проблеме и попробуйте сформулировать ее в двух-трех словах.

В ходе выполнения упражнения актуальная проблема становится менее значимой и утрачивает свое влияние на ваше настроение, стрессовое состояние снимается. А значит, вы готовы к успешному и конструктивному решению проблемы .

### **Упражнение «Внутренний луч»**

Упражнение направлено на снижение внутренней напряженности на начальной стадии стресса. Оно поможет вам, если стресс вызван состоянием одиночества, непонимания.

Выполняется в течение 3-5 минут.

Расслабившись и успокоившись, представьте такую картину. В верхней части вашей головы возникает светлый луч. Он движется сверху вниз и медленно освещает ваше лицо, шею, руки и плечи теплым, ровным и приятным светом.

По мере движения луча разглаживаются морщинки, исчезает напряжение в области затылка, исчезают складки на лбу, «оппадают» брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в уголках губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Светлый внутренний луч создает ваш

новый облик — успешного и благополучного человека, сдержанного, стабильного, хорошо владеющего собой.

После выполнения упражнения вы почувствуете, что хорошо отдохнули и ваше состояние улучшилось. Вы стали спокойнее, увереннее, уравновешеннее.

### **Упражнение «Мария Ивановна»**

Упражнение помогает сгладить неприятный осадок после конфликта на работе, снять стресс, вызванный ссорой с конкретным человеком.

Выполняется в течение 10-15 минут.

Возвращаясь домой после работы, вы еще раз вспоминаете напряженный разговор с сотрудницей. Назовем ее условно Марией Ивановной.

Чувство обиды и раздражения охватывает вас. Ничего хорошего вам это не дает: на фоне усталости после рабочего дня развивается психическое напряжение. Вы пытаетесь забыть о Марии Ивановне, но это удается далеко не всегда. Тогда попробуйте другой способ.

Вместо того чтобы вычеркивать сотрудницу из своей памяти, попытайтесь, наоборот, максимально приблизить ее. Попробуйте по дороге домой сыграть роль «Марии Ивановны».

Подражайте ее походке, манере себя вести, постарайтесь представить, о чем она думает, когда возвращается домой с работы, какова ее семейная ситуация, что ее беспокоит дома, чем она озабочена. Наконец, как она сама относится к вашему с ней конфликту.

Несколько минут такой «психологической игры с образом» ослабят ваше внутреннее напряжение, и вы почувствуете, что успокаиваетесь и ваше отношение к конфликту и к самой Марии Ивановне меняется.

Благоприятные последствия такой игры обнаружат себя на следующий день, когда вы придете на работу. Ваша сотрудница удивится

вашему спокойствию и доброжелательности и сама, вероятно, постарается уладить конфликт.

### **Упражнение «Настроение»**

Упражнение помогает снять стресс и устранить неприятный осадок после конфликта или произошедшей неприятности, неурядицы, быстро успокоиться и обрести внутренний покой.

Выполняется в течение 15-20 минут.

Возьмите цветные фломастеры или карандаши. Расслабленной левой рукой нарисуйте абстрактный рисунок: линии, цветовые пятна, фигуры. Полностью погружаясь в свои переживания, выбирайте цвет и проводите линии так, как вам хочется, в соответствии с вашим настроением. Вы как бы переносите свое грустное настроение на бумагу, материализуя его.

После того как вы изрисовали весь лист бумаги, переверните его и на обратной стороне напишите 8-10 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, пишите те слова, которые сразу же приходят в голову.

Еще раз посмотрите на рисунок, как бы снова переживая свое состояние, и перечитайте написанные слова, а потом энергично, с удовольствием разорвите листок. Скомкайте кусочки бумаги и выбросите их.

Покончив с рисунком, вы избавитесь от плохого настроения и успокоитесь.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА**

I. Упражнения для снятия напряжения перед возможной стрессовой ситуацией:

1. Если вы напряжены перед выступлением, постарайтесь, выходя к сцене, сконцентрироваться на ощущении движения мышц ваших ног. Даже недолгая концентрация такого рода помогает порой полностью избавиться от скованности, пока вы дойдете до сцены.

2. Если вы хотите успешного взаимодействия с человеком, с которым у вас в прошлый раз был конфликт, или конфликт назревает прямо сейчас, или просто есть основания полагать, что достичь согласия дело непростое. Подумайте о человеке, с которым вас сейчас нужно договориться, следующим образом: Я дарю тебе, (например, кассир Иванова), - и в этом месте слушаете свою интуицию. Как правило, она не заставляет долго ждать, и в течение секунды-другой подкидывает вам идею о том, что это мог бы быть за подарок. Для одного человека представится пара крепких сапог, для другого гоночный автомобиль, для третьего тихое озеро звездной ночью. Каждому своё. И далее, свой воображаемый подарок следует как можно более подробно и ярко представить, наделить всеми возможными деталями, вплоть до подарочной упаковки, и торжественно вручить (мысленно, конечно), с пожеланиями всего наилучшего, его адресату.

И, сделав человеку что-нибудь хорошее, мы начинаем к нему лучше относиться (а порой напротив, не любим кого-то за вред, нами ему причиненный). А раз мы лучше относимся, то и человек, опять же, отвечает нам тем же. Так или иначе, а хмурые, раздраженные, ранее неприветливые люди после этой нехитрой техники порой стараются выполнить для нас все, за чем мы к ним пришли, с открытым сердцем.

3. Когда вы волнуетесь, идете куда-то, где вас ожидают переговоры, или выступление, или предполагаемая трепка, одним словом, вам потребуется энергия, выполните следующее упражнение. Ставьте ногу на землю с легким ударом, сначала на пятку, а затем перекачивая ее на носок. Представьте и почувствуйте, как во время контакта с землей энергия

начинает подниматься от пятки вверх по ноге и спине, затем опускается спереди к ноге. В момент, когда энергия поднимается сзади от одной ноги, спереди к другой ноге она опускается, и вы оказываетесь внутри двух вертящихся энергетических колес. В итоге, к месту назначения вы приходите, преисполненный энергией и бодрый.

## II. Упражнения в момент стресса:

1. Обратите внимание на то, как вы дышите. Наберите побольше воздуха в грудную клетку, задержите дыхание на долю секунды и выдохните до конца. Не торопитесь вдыхать снова. Повторите упражнение несколько раз до полного успокоения. Для удлинения фазы выдоха с целью успокоения иногда рекомендуется также складывать губы трубочкой и пускать воздух по возможности вверх.

2. Обратите внимание на то, как вы дышите. При вдохе вы говорите про себя слово вдох. При выдохе выдох. На 5-7й минуте выполнения этого упражнения дыхание начнет само замедляться, увеличится пауза между вдохом и выдохом. Оно очень простое, его можно выполнять даже во время разговора с кем-либо, или параллельно выполняя какую-либо работу, если нет возможности все бросить на несколько минут и уединиться. Выполнять его нужно также до полного успокоения.

Дыхание – связующее звено между телом и разумом. Каждое состояние сознания, всякое эмоциональное переживание, любая внутренняя реальность связаны с особым паттерном или качеством дыхания.

3. Обратите внимание на то, какие группы мышц у вас напряжены. Заметив напряжение в определенных группах мышц, рекомендуется усилить его, довести до абсурда и, вслед за этим, наступает момент, когда расслабиться, сбросить напряжение становится легче.

Если ваши кулаки сжимаются от злости, то можно сделать так: на вдохе сжать кулаки крепче и на выдохе резко их отпустить, разжать

пальцы. При необходимости можно повторить это несколько раз. Напряжение уходит. А, если оно слишком велико, не возбраняется выместить все свои эмоции на подушке, или предмете мягкой мебели тужите его, пока руки не устанут. Зато все напряжение выльется наружу, а не останется в вас. И, кроме того, отлупить подушку все-таки лучше, чем человека, который вас до такого состояния довел.

Паттерны напряжений в теле можно рассматривать как застывшую историю жизни человека (Боаделла).

4. Если некая неприятная для вас ситуация происходит прямо сейчас, и избежать этого физически вы не можете, например, у вас берут кровь на анализ, или вы у стоматолога на приеме, или на вас кричит начальник, а может, наоборот, - слишком нервный клиент, можно применить диссоциацию. Как это? Очень просто. Ассоциированное состояние это вы в себе, вы видите, слышите, обращаете внимание на то, что происходит с вами и вокруг. А диссоциация это как бы наблюдение за происходящим со стороны. Скажем, представьте себе, что вы смотрите в видеоискатель видеокамеры, расположенной в дальнем верхнем углу комнаты: снимаете фильм про то, как вам сверлят зуб. Если все еще страшно, или ощущается напряжение, сделайте эту съемку черно-белой. И без звука!

5. В ситуации, где кто-то проявляет агрессию по отношению к вам, а вы вынуждены молча выслушивать обращенные к вам претензии, вообразите вокруг себя защитный колокол выше человеческого роста. И пусть он медленно вращается вокруг, и стенки его, прозрачные для вас, будут непроницаемыми для всего того, что посылает вам недоброжелательный собеседник.

6. Если же у вас появились некие обстоятельства, от которых нельзя избавиться (например, неизвестно, утвердят ли проект на работе, или заболел кто-то из домашних и попал в больницу), и вы так беспокоитесь, что страдает ваша конструктивная деятельность, то способ по избавлению

от беспокойства таков. Соорудите браслет из широкой бельевой резинки. Наденьте на запястье. И каждый раз, когда вам в голову будет приходиться непрошенная гостья - неприятная, беспокоящая мысль: вдруг все будет плохо?! , вы говорите себе: не бывать этому! , и оттягивая резинку, отпускаете ее, чтобы она пребольно шлепнула вас по нежной внутренней части запястья. Вскоре такие мысли перестанут посещать вашу голову :) . Но браслет не торопитесь снимать, пусть у вас остается стимул (стимулом в древней Индии называли острую палку, которую вонзали в бока слонам, погоняя их).

### III. Упражнения для снятия последствий стресса:

1. В ситуации, когда вам кажется, вы понесли энергетические потери, можно выполнить такое упражнение. Сядьте на стул, спина прямая, подбородок слегка приподнят, глаза прикрыты. Сложите руки на животе на ладонь ниже пупка. Почувствуйте под руками красный горячий шарик. Сконцентрируйте внимание на цвете и температуре. Наблюдайте за ним некоторое время. Почувствуйте распространение тепла вокруг этой области. Если регулярно практиковать это упражнение, то образ горячего шарика под руками, и сопутствующие этому образу ощущение тепла, расслабленности и наполнения энергией, будут всплывать в памяти очень быстро, по вашему зову. Тогда после стрессовой ситуации, когда вам нужно будет быстро успокоиться и восполнить энергетические запасы, этот навык очень поможет.

2. Если вы оказались в какой-то неблагоприятной для вас ситуации, после которой чувствуете себя скверно, нужно поработать над тремя вещами: походкой, осанкой и улыбкой.

Раздавленный ситуацией человек выглядит тоскливо: он плетется, цепляясь ногой за ногу, на плечах у него вроде как многотонный груз лежит, смотрит он либо в асфальт, либо расфокусированным взглядом перед собой, не замечая ничего, на лице гримаса печали или недовольства.

Задача вместо этого жалкого зрелища создать картину преуспевающего человека, победителя, т.е. изменить походку, осанку и мимику. Походка должна быть быстрая, уверенная, четкая, широкий летящий шаг. Осанка – прямой позвоночник, никакого намека на сутулость, грудь расправлена, лопатки пристегнуты. На лице улыбка. Гордый и уверенный в себе человек выглядит именно так. Без уверенности нельзя победить. А задача перед нами быть именно победителем во всех перепетиях, предоставляемых нам жизнью.

3. Если в результате неприятного общения вы пребываете в несколько растрепанных чувствах, скушайте что-нибудь сладенькое. Предпочтительнее любимые фрукты. Сладкое вообще активирует выработку эндорфинов (гормонов удовольствия). По той же причине бананы называют фруктами счастья в них содержится много крахмала, потенциального сахара, и какие-то таинственные микроэлементы, повышающие тонус и настроение.

А еще купите себе цветы. Цветы с детства ассоциируются у нас с праздником и предвкушением удовольствия. Большую часть года с весны до поздней осени они вполне доступны по цене. Кроме того, стоящие дома в вазе цветы гармонизируют обстановку, создают особый уют и расположение духа, чему способствует и внешний их вид, и аромат.

Релаксация для освобождения от стресса.

Естественная реакция тела на релаксацию является мощным противоядием от стресса. Такие методы релаксации как глубокое дыхание, визуализация, прогрессивная мышечная релаксация, медитация и йога запускают эту реакцию. Регулярная же практика приводит к сокращению вашего уровня стресса, а также к повышению чувства радости и безмятежности. Кроме того, практика методов релаксации делает вас более спокойным и собранным в момент возникновения и во время стрессовой ситуации, позволяя вам стойко переносить все невзгоды.

Эффект от релаксации.

Вы не можете избежать любого стресса, с которым сталкиваетесь в своей жизни, однако, вы можете нейтрализовать негативное воздействие стресса на ваш организм, запуская ответ релаксации – состояние глубокого расслабления, прямой противоположности реакции организма на стресс.

Тогда как во время стресса ваш организм мобилизует все свои силы на «борьбу или бегство», что может быть полезным в действительно опасных ситуациях, во время глубокой релаксации организм восстанавливает внутреннее равновесие, нейтрализуя гормоны стресса. Появляются противоположные стрессу признаки – углубление дыхания, замедление частоты сердечных сокращений и расслабление мышц.

В дополнение к своему успокаивающему эффекту релаксация увеличивает вашу энергию и внимание, борется с болезнями, снимает боли, повышает способности к решению задач, поднимает на новый уровень вашу мотивацию и продуктивность. И самое главное, для того, чтобы применять методы релаксации, вам не необходимости в обучении и длительной практике, вы можете начать уже сейчас.

Начало практики релаксации.

Существует множество методов релаксации, способных успокаивать ваш организм. Но наибольшую популярность получили такие методы как глубокое дыхание, прогрессивная мышечная релаксация, медитация, визуализация, йога и тай-чи. Практика этих методов не представляет большой сложности, всё, что вам необходимо – небольшие начальные знания основ этих техник и минимум 10 – 20 минут в день свободного времени. Желательным для практики временем считается 30 минут.

Как получить максимум от практики релаксации?

Выделите время на практику релаксации в своём ежедневном расписании. Достаточно будет уделять ей около 30 минут один или два

раза в день. Удобным для многих людей временем считается раннее утро, когда вас ещё не «давят» другие задачи и обязанности.

Не практикуйте глубокую релаксацию, когда вы устали. Эти методы могут расслабить вас настолько, что вы можете просто уснуть. Лучше практикуйте её после окончательного пробуждения.

Выберите подходящий для себя метод. Как уже было сказано выше, существует множество техник релаксации, и одна из них может подойти вам больше, чем другие. При выборе техники релаксации, учитывайте свои собственные способности и потребности. «Прикрутите» эту практику к своему стилю жизни.

Глубокое дыхание для освобождения от стресса.

Полное, очищающее, глубокое дыхание является простой, но очень мощной техникой релаксации. Этому легко научиться, и можно заниматься практически в любом месте, к тому же эффект от глубокого дыхания возникает довольно быстро. Глубокое дыхание может быть объединено с другими методами релаксации, такими как ароматерапия и прослушивание музыки. Всё, что вам необходимо – несколько свободных минут для практики.

Как практиковать глубокое дыхание.

Всё что вам необходимо – научиться полностью, от живота, заполнять ваши лёгкие воздухом. Когда вы дышите от живота, вместо простых мелких вдохов верхней части груди, которые вы обычно делаете, в ваши лёгкие попадает больше кислорода. Чем больше кислорода попадает в ваши лёгкие, тем больше его поступает в кровь и далее в другие органы вашего тела. В результате, ваш организм менее напряжён, а ваше самочувствие менее тревожно. Таким образом, в следующий раз, когда вы начнёте испытывать стресс, найдите минутки на медленное и глубокое дыхание:

Сядьте удобно, выпрямите спину. Положите одну руку на грудь, а другую на живот.

Вдыхайте через нос животом, и чувствуйте, как ваш живот поднимает руку. Движение руки на груди должно быть незначительным.

Выдыхайте через рот, выталкивая из своих лёгких столько воздуха, сколько можете. Рука на животе должна двигаться на выдохе, рука на груди должна двигаться незначительно.

Продолжайте вдыхать через нос и выдыхать через рот. Старайтесь дышать таким образом, чтобы нижняя часть живота поднималась и опускалась. На выдохе отсчитывайте секунды.

Если вам трудно дышать животом сидя, попробуйте лечь на диван, или любую другую ровную поверхность. Положите на живот небольшую книгу и попробуйте дышать так, чтобы книга поднималась на вдохе, и опускалась на выдохе.

Прогрессивная мышечная релаксация для снятия стресса.

Прогрессивная мышечная релаксация является ещё одной из эффективных и широко распространённых техник для снятия стресса. Эта техника представляет собой последовательное напряжение и расслабление различных групп мышц в теле.

Регулярная практика прогрессивной мышечной релаксации позволяет вам увидеть различие между напряжённостью и полным расслаблением в различных частях тела. Это понимание поможет вам противодействовать первым признакам мышечного напряжения, которое сопровождает стресс. Вместе с расслаблением вашего тела, обычно расслабляется разум. Для увеличения эффективности прогрессивной мышечной релаксации можете сочетать её с техникой глубокого дыхания.

Прогрессивное мышечное расслабление следует начинать с ног, последовательно переходя к мышцам лица. Придерживайтесь следующей последовательности:

Мышцы правой и левой ступни.

Мышцы правой и левой голени.

Мышцы правого и левого бедра.

Бёдра и ягодицы.

Мышцы живота.

Мышцы груди.

Мышцы спины.

Правая и левая ладонь.

Правое и левое предплечье.

Шея и плечи.

Мышцы лица.

Следуйте приведенным ниже советам:

Ослабьте вашу одежду, снимите обувь и примите удобное положение.

Потратьте пару минут на расслабление и глубокое дыхание.

Расслабившись, и приготовившись, сдвиньте ваше внимание на часть тела, с которой будете работать сначала это ноги. Сосредоточьтесь на ощущениях.

Медленно напрягайте мышцы, сжимая так сильно, как можете, ведите счёт до десяти.

Расслабляйте конечность. Фокусируйтесь на том, как напряжение утекает, а ваша конечность расслабляется.

Оставайтесь в этом расслабленном состоянии в течение минуты, дышите глубоко и медленно.

Затем переключайтесь на другую конечность. Соблюдайте последовательность, приведённую выше.

Как видите, в этой технике нет ничего особо сложного, немного попрактиковавшись, вы научитесь эффективно сокращать и расслаблять

ваши мышцы. Регулярная практика ускорит достижение позитивного результата.

Медитация осознанности для снятия стресса.

Медитация, которая развивает сосредоточение, особенно эффективно может использоваться для снижения уровня стресса, тревоги, депрессии и других отрицательных эмоций. Ключевым моментом этой практики является осознанность – сосредоточение без перебора мыслей. Вместо беспокойства о будущем или переживаний о прошлом, медитация осознанности переключает ваше внимание на то, что происходит в настоящий момент.

Для снятия стресса можете попробовать следующие техники медитации:

Сканирование тела – сканирование тела развивает внимательность. Здесь вы должны сосредотачивать своё внимание на различных частях вашего тела. Начинайте следить за состоянием своего тела с ног, заканчивая головой. Здесь, в отличие от прогрессивной мышечной релаксации, вам не нужно напрягать и расслаблять мышцы, вы просто сосредотачиваетесь на каждой части своего тела, отмечая ощущения как «хорошие» или «плохие».

Медитация во время ходьбы – чтобы медитировать, вам не обязательно принимать неподвижное положение. В медитации при ходьбе от вас требуется уделять внимание каждому шагу, ощущениям ног при соприкосновении с землёй, ритму дыхания и ощущения от дуновения ветра. Вы полностью переключаете своё внимание на происходящие в данный момент события, но не уходите за своими мыслями, а просто следите за своими ощущениями.

Осознанное питание – если во время стресса вы склонны к еде, используйте это обстоятельство в своих интересах. Просто начните есть осознанно. Сядьте за стол и полностью сосредоточьте своё внимание на

еде. Забудьте про телевизор, газеты и про другие дела. Ешьте медленно, и полностью наслаждайтесь каждым куском пищи.

Медитация осознанности – очень полезная практика. Во время неё вам требуется прилагать усилия для поддержания концентрации, и возвращения вашего внимания в настоящий момент в случае, когда ваш ум начинает устремляться за мыслями. Практика медитации осознанности в действительности воздействует на мозг, и больше на отделы мозга, которые связаны с радостью и расслаблением, в результате, снижается воздействие стресса.

Управляемая визуализация для освобождения от стресса.

Техника управляемой визуализации также как и другие методы помогает вам освободиться от стресса. При использовании её в качестве техники релаксации, вы представляете в своём разуме такую сцену, где вы чувствуете себя спокойно, умиротворённо, куда не могут добраться напряжение и тревога. Вообразите новое или представьте уже существующее место, которое позволяет вам полностью ощутить спокойствие.

Закройте глаза, отпустите все ваши заботы. Начинайте представлять ваше спокойное место. Представляйте его так ярко и детально, как только можете. Включите в своё воображение все свои чувства – зрение, слух, обоняние, и ощущения тела. Управляемая визуализация становится наиболее эффективной, когда вы представляете своё спокойное место в мельчайших деталях.

Увидьте это место, в деталях, спокойную гладь воды или зелёный покров травы.

Услышьте пение и щебетание птиц, тихий плеск воды.

Почувствуйте запах соснового леса.

Почувствуйте, как маленькие волны настигают ваши ноги, или как трава щекочет их, поддаваясь дуновению ветра.

Почувствуйте на вкус солёный воздух моря.

Заставьте ваше воображение работать на полную мощность. Но не стоит огорчаться, если сначала вам не удастся создавать наиболее яркие и чёткие картины. Всё придёт с практикой.