

Комплекс вправ проти стресу

- **Порадник**

1. Найголовніше – навчіться техніці «ПРОТИСТРЕСОВЕ 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 відчули 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.

«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.

«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.

«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.

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.