

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.