

Памятка упражнений для снятия стресса и напряжения!



Добрый день уважаемые коллеги! В это кризисное время мы с вами наиболее подвержены стрессу. Со всех источников СМИ каждый день мы слышим очень тревожную информацию о стремительном распространении коронавирусной инфекции. В дополнении к этому, в силу обстоятельств нас выбили из привычного нам ритма жизни. В следствии этого каждый из нас, находится в стрессовом или напряженном состоянии.

Сейчас мы рассмотрим несколько простых упражнений для снятия напряжения. Предлагаю начать самых простых техник релаксации, например, с дыхательной гимнастики.

❖ Положите одну руку на грудь, а другую на живот и сделайте глубокий вдох через нос и медленно выдохните через рот. На выдохе считайте до четырех. Если рука на животе поднимается — вы дышите правильно. Повторить 5-6 раз. Такое упражнение не только помогает успокоиться, но и эффективно его делать перед сном, чтобы быстрее и спокойнее уснуть.

❖ «Воздушный шарик»

Цель: снятие напряжения, расслабление мышц с помощью дыхания.

Примите удобную позу, закройте глаза, дышите глубоко и ровно. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко, и чувствуете, как он надувается... Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом - надувается вновь... Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите 1-2 минуты.

После дыхательной гимнастики мы с вами расслабим мышцы нашего тела.

❖ Примите удобную позу, напрягайте тело начиная с глаз (глаза закрыты), далее напрягаем мышцы лица, руки, ноги и пальцы на ногах, в таком положении сидим 10 секунд, после этого постепенно расслабляемся, начиная с пальцев ног и заканчиваем глазами. Данное упражнение рукондуются повторять 2-3 раза.

Так же существует огромное количество способов релаксаций, давайте рассмотрим их:

Аутогенная релаксация

Слово «аутогенная» означает, что сила исходит изнутри, то есть это некая форма самовнушения. При помощи этой техники вы используете как визуальные образы, так и осознанность тела и его ощущений, чтобы снизить стресс.

Данную технику придумал и популяризовал немецкий психиатр Йоган Шульц. Он выделил шесть ключевых упражнений:

- ❖ Мышечное расслабление, которое становится возможным благодаря повторениям таких фраз как «Моя правая рука становится тяжелой». Подобным же образом можно «обращаться» и к другим конечностям своего тела.
- ❖ Пассивная концентрация, при которой человек фокусируется на чувстве тепла, выражается фразой «Моя рука становится теплой».
- ❖ Инициирование сердечной активности: «Мое сердце спокойно».
- ❖ Пассивная концентрация на дыхании при помощи повторения фразы «Я дышу спокойно».
- ❖ Сосредоточение на тепле в области брюшной полости: «Мое солнечное сплетение несет тепло».
- ❖ Пассивная концентрация на прохладе, исходящей из области черепа: «Мой лоб прохладный».

Прогрессивное расслабление мышц

При помощи этой техники релаксации вы фокусируетесь на медленном напряжении, а затем расслабляете каждую группу мышц. Методика помогает буквально увидеть разницу между напряжением и расслабленностью, что благоприятно сказывается на настроении в том числе и потому, что возвращает нас в текущий момент времени.

Суть упражнения в том, чтобы последовательно напрягать и расслаблять следующие участки своего тела в течение 10-20 секунд: плечи, живот, ноги, руки, лоб, глаза (зажмуривание), шея. При помощи этой техники уходят мышечные зажимы и вы расслабляете полностью все тело.

Визуализация

Здесь вы создаете в голове мысленные образы, чтобы совершить виртуальное путешествие в спокойное место.

Чтобы расслабиться, задействуйте как можно больше чувств. Например, если представляете себя на берегу океана, фокусируйтесь на звуках, запахах и даже на телесных и вкусовых ощущениях.

Вы можете закрыть глаза, сесть в тихом месте, ослабить плотную одежду и сосредоточиться на своем дыхании. Стремитесь сфокусироваться на настоящем моменте и думать о хорошем.

Диафрагмальное дыхание

Каждый день вы вдыхаете и выдыхаете несколько десятков тысяч раз, но будете удивлены, узнав, что зачастую делаете это неправильно.

Если вы когда-нибудь наблюдали за сном ребенка или домашнего животного, то наверняка видели, что их живот во время дыхания поднимается намного выше, чем грудь.

Дети естественным образом дышат при помощи живота, пока постоянный стресс современной жизни не переобучает их делать это грудью.

Диафрагмальное дыхание также называется абдоминальным или дыханием живота — именно это и есть природный, естественный процесс. Во время стресса ваша грудь сжимается, а дыхание становится мелким и быстрым. Называется оно грудным. Это хороший индикатор того, что нужно сознательно изменить ситуацию.

Так как на дистанционном обучении, мы достаточно долго сидим за компьютером не забываем про гимнастику для глаз.

- ❖ Прикрываем веки, кладем на них кончики указательных пальцев и бережно совершаем массирующие движения в течение 30 секунд.
- ❖ Необходимо выпрямить спину. Голова должна быть строго неподвижной. Нужно переместить взгляд сначала в правый нижний угол на 3-5 секунд, а затем – в левый верхний на такое же время. Далее посмотреть в левый нижний угол, а затем – в правый верхний. Сделать 4-5 подходов;
- ❖ Упражнение «Ленивые восьмерки»
 1. Представьте перед собой на уровне глаз восьмерку, лежащую на боку (знак бесконечности). Ее центр проходит на уровне переносицы.
 2. Вытяните вперед руку, чуть согнутую в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец поднимите вверх. Ведите рукой в воздухе от центра влево-вверх против часовой стрелки, по окружности вниз и снова в центр. Продолжайте «рисовать» вправо-вверх, возвращаясь в исходную точку. Движение должно быть плавным и непрерывным. За большим пальцем следите глазами, голова остается неподвижной. Повторить три раза каждой рукой.

Хотела бы добавить, что в силу сложившихся обстоятельств, по сравнению с обычным ритмом нашей жизни мы мало двигаемся, рекомендую не забывать про физические упражнения. Небольшое количество физических упражнений наполнит вас и ваш организм бодростью и силами на время дистанционного обучения. Спасибо за внимание. Надеюсь мои рекомендации будут вам полезны!

