



Саютина Наталья Анатольевна, педагог-психолог
муниципального бюджетного учреждения
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной
помощи»

Упражнения для снятия стресса

Упражнение 1. Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуются ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение 2. Если Обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
3. Напрягите и расслабьте икры.
4. Напрягите и расслабьте колени.
5. Напрягите и расслабьте бедра.
6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
7. Напрягите и расслабьте живот.
8. Расслабьте спину и плечи.
9. Расслабьте кисти рук.
10. Расслабьте предплечья.
11. Расслабьте шею.
12. Расслабьте лицевые мышцы.
13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.



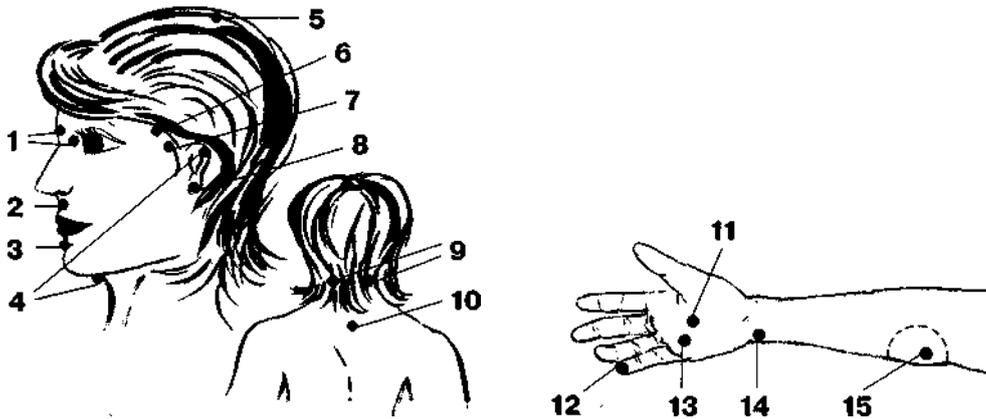
Упражнение 3. Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами. Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.



Тибетский точечный массаж

- 1 - головокружение, боли сосудистого происхождения, мочевого пузыря;
- 2- «*середина человека*» (точка находится в верхней трети борозды) - отек лица, нервные тики глаз;
- 3- активизирует мозг, внутренние органы;
- 4- «*антистрессовая точка*» - испуг, высокий эмоциональный накал, неожиданные негативные известия;
- 5- «*собрание всех болезней*» (высшая точка в теменной ямке) - бессонница, неврозы, головная боль, мигрень, дистония и др.;
- 6- «*нить бамбука*» - головная боль сосудистого происхождения, плохое зрение;
- 7- «*ясный свет*» - зрение, заложенность носа;
- 8- меланхолия;
- 9- «*пруд ветров*» - головные боли, укачивание в транспорте, неврозы, стрессы;
- 10- «*большой позвонок*» - стрессы, неврозы с истерией, сосудистая дистония, слабость, подверженность апатии, судороги;
- 11 - «*дворец труда*» — уменьшение утомляемости, стимулирование деятельности сердца;
- 12- «*маленькая точка*» (угол ногтевого ложа) - артериальное давление, недостаточный пульс, волнение, тревога;
- 13 - «*маленький район*» - смущение, боязнь покраснеть, сильное нервное напряжение;
- 14- «*божественные ворота*» - сердцебиение, крайняя раздражительность, бессонница, повышенная чувствительность, обидчивость, склонность к слезам, отрицательным эмоциям. Необходимо массировать стержнем;
- 15- «*радость жизни*» - раздражительность, утомляемость, рассеянность, психологический дискомфорт, сердце. Точка отвечает за бодрость и оптимизм.