Простой комплекс упражнений для снятия психологической напряженности

Нервный стресс всегда связан с невозможностью расслабиться – да и многие просто не знают, как это делается. Между тем, хроническое перенапряжение крайне опасно. Как в физическом, так и в психологическом отношениях оно часто оказывается причиной психосоматических заболеваний.

Снять напряжение, по крайней мере на время, помогают методы оздоровительной саморелаксации, основной целью которых является гармонизация взаимоотношений с окружающим миром и с самим собой. Существуют комплексы очень простых, но эффективных упражнений, один из которых представлен ниже.

ДАВАЙТЕ РАССЛАБИМСЯ

1. Расположитесь на своем диване как можно удобнее – вам предстоит расслабить все мышцы тела. Можно включить расслабляющую музыку или звуки природы.

2. Сначала сядьте, закройте глаза и сделайте четыре вращения головы по часовой стрелке и столько же – против.

3. Затем немедленно ложитесь на спину и поднимите вверх правую ногу. Теперь напрягите мышцы и мысленно пройдите взглядом по всей длине ноги – от кончиков пальцев до самого бедра. Глаза на протяжении всего сеанса лучше держать закрытыми. Сами того не замечая, вы уже расслабили плечи и шею, поскольку внимание ваше сосредоточено на другой группе мышц. Подержите ногу на весу чуть дольше – от одной минуты до трех-четырех, а потом уроните ее всей тяжестью вниз.

4. Поднимите левую ногу, максимально напрягите все ее мышцы, полностью переключите на них внимание. Очень медленно – дважды, трижды, сколько хватит сил – пройдите по ней взглядом от стопы к бедру и обратно. Затем дайте ноге упасть тяжело и свободно.

5. В ту же секунду поднимите вверх правую руку (кулак стиснут, мышцы предельно напряжены), подержите ее на весу подольше, осматривая мысленно взглядом, затем дайте ей свободно упасть.

6. С левой рукой проделайте то же самое.

7. Мысленно вообразите на потолке прямо перед собой круг около метра в диаметре. Не спеша пройдите по нему «внутренним взором» – четыре раза по часовой стрелке, четыре – против. «Выключив» на мысленном экране круг, «начертите» на его месте квадрат: точно так же, по четыре раза в обе стороны, обойдите его по периметру.

Упражнение закончено; несколько минут полежите, наслаждаясь покоем, дайте отдохнуть глазам – вспомните о чем-нибудь очень приятном. Три-четыре таких сеанса, и результат превзойдет ваши самые смелые ожидания.

Первое время это упражнение следует выполнять по разу в день на протяжении двух недель, затем – по мере необходимости. Очень скоро вы почувствуете, как изменилось ваше общее состояние, насколько свободнее, раскованнее вы стали в повседневной жизни.

Дыхательное упражнение

- Вдохните, медленно выдохните, затем также медленно сделайте глубокий вдох.
- Задержите дыхание на четыре секунды.
- Вновь медленно выдохните и медленно сделайте глубокий вдох.
- Задержите дыхание на четыре секунды и выдохните.
- Повторите эту процедуру шесть раз, и вы убедитесь, что стали спокойнее и невозмутимее.

Следующие упражнения на дыхательную релаксацию.

Упражнение «Задуй свечу»

- Сделайте глубокий спокойный вдох, набирая в легкие как можно больше воздуха.
- Вытянув губы трубочкой, медленно выдохните, как бы дую на свечу, при этом длительно произносите звук «у-у-у».

Повторите упражнение 5-6 раз.

Упражнение «Ленивая кошечка»

- Поднимите руки вверх, затем вытяните вперед, потянитесь, как кошечка. Почувствуйте, как тянется тело.
- Затем резко опустите руки вниз, одновременно на выдохе произнося звук «а!».

Также повторите упражнение несколько раз.

Эффект этих упражнений – в успокоении и избавлении от напряжения