

ЯК ЗНЯТИ ФІЗИЧНЕ НАПРУЖЕННЯ ТА ДОСЯГТИ РЕЛАКСУ

У зв'язку з тим, що в сьогоденні стресу не уникнути вникає необхідність регулювати стан своєї нервової системи в екстремальних умовах. З цією метою існує багато практичних вправ. Розглянемо декілька з них.

Як зняти фізичне напруження, не виходячи зі стресової ситуації:

Дихайте дуже повільно і глибоко, причому так, щоб увесь цикл дихання займав біля 20 сек. Можливо на початку ви відчуєте утруднення, але не потрібно напружуватись; рахуйте до 7 при вдиху та до 11 при видиху.

Якщо тіло напружилось у стані спокою або емоційної напруженості:

Намагайтесь відчутти, як багато енергії ви витрачаєте на м'язове напруження. Уявіть собі, що ваші м'язи стають м'якими та піддатливими, начебто вони перетворюються у глину або теплий віск.

Для досягнення найбільш повного розслаблення:

1. Уявіть, що тихий звук або м'який бриз пролітає над напруженим простором.
2. Напружте м'язи, а потім розслабте їх.
3. Уявіть, що ваші м'язи вже розслаблені, а це само по собі часто призводить до дієвої релаксації.

Миттєва релаксація:

Варіант 1. (п'ятнадцятихвилинний). Сядьте, як вам буде зручно, закрийте очі. Порахуйте до трьох у зворотному порядку, кажучи при цьому: «Три – я розслабляюся. Два – з кожним вдихом я «викидаю все з голови» та розслаблююся. Тепер я повністю готовий розслабитися». Потім розслаблюється тіло: 1) ноги, починаючи зі ступнів; 2) кисті рук та ноги; 3) тулуб, а також 4) шию, голову і лице. Повільно повторюйте про себе фрази, що заспокоюють: «Я розслаблююся, я знижую рівень напруження. Я роблю усе, щоб покращити свій фізичний та духовний стан».

Варіант 2. (трьоххвилинний). Необхідно засвоїти перший, проробивши його не менш 10 разів, після цього другий буде працювати автоматично. Не користуйтеся цим способом, коли вам необхідно активно діяти.