

Релаксационные упражнения для тела и ума – для снятия стресса в нынешние дни

Практика 4 основ

Здравствуйтесь, я д-р Шарон Палги, национальный психолог больничной кассы Маккаби, в последние дни все мы переживаем трудные дни, полные стресса и беспокойства. Но существуют способы расслабиться, как телом, так и умом.

Сегодня мы попробуем сделать это с помощью упражнения, в котором мы успокаиваем себя четырьмя основными элементами: землёй, воздухом, водой и светом.

Начнём с земли - почувствуем землю под ногами, пол, который нас держит или стул. Позвольте себе расслабиться.

Перейдём к воздуху - давайте вдохнём воздух и выдохнем его обратно, и давайте попробуем задержать выдох немного дольше, чем его вход. Повторим это действие несколько раз.

Перейдём к воде - когда мы испытываем стресс и беспокойство, наш рот пересыхает, так давайте попробуем создать влажность во рту. Это можно сделать, представив себе лимон или леденец, или просто поиграв языком во рту, это создаст влажность в полости рта.

И последнее - свет. Давайте представим себе светлое, приятное и спокойное место, в котором нам хорошо.

А сейчас, выполним все упражнения ещё раз:

Земля – мы почувствуем нашу стабильность и безопасность, которую даёт нам земля.

Воздух – вдохните и выдохните.

Вода – наполним рот влагой.

И напоследок – свет. Представьте себе ваше светлое и безопасное место.

И ещё раз. А теперь ещё один...

Выполняйте эти упражнения один, два или три раза в день, всякий раз, когда вы испытываете стресс или расстройство, и таким образом вы сможете расслабиться.

Пусть тихие дни вернуться поскорее!

**Релаксационные упражнения для тела и ума –
для снятия стресса в нынешние дни**

Объятия-бабочки

Здравствуйтесь, я д-р Шарон Палги, национальный психолог больничной кассы Маккаби. Мы переживаем трудные дни стресса и беспокойства, но у нас есть способы помочь успокоиться, как нашему телу, так и нашему разуму.

Сегодня мы выполним упражнение объятия бабочки. Скрестите руки на груди, положите их на грудь, прямо над сердцем. Начинайте медленно похлопывать себя, в ритме сердцебиения. Закройте глаза и представьте себе, что вы обнимаете самих себя, посылая себе хорошие энергии света и безопасности.

Продолжайте трепет крыльев бабочки 20–30 секунд.

Можно выполнять это упражнение несколько раз в день, особенно во время стресса и беспокойства.

Пусть тихие дни вернуться поскорее!

Релаксационные упражнения для тела и ума – для снятия стресса в нынешние дни

Упражнение для успокоения напряжения тела и ума (Джекобсон)

Здравствуйтесь, я д-р Шарон Палги, национальный психолог больничной кассы Маккаби. Мы переживаем трудные дни стресса и беспокойства, но у нас есть способы помочь успокоиться, как нашему телу, так и нашему разуму.

Сегодня мы сделаем упражнение, чтобы успокоить напряжение тела и ума по методике Джекобсона. Необходимо всякий раз выбирать другую группу мышц, напрягая их и расслабляя. Продолжайте выполнять это упражнение, потому что у нас нет способа приказать нашему телу расслабиться, но мы знаем, что после того, как мы очень сильно напрягаем мышцу, она расслабляется, воздействуя как на наш мозг, так и на наш разум.

Выполняйте это упражнение, работая только с руками и плечами, но у нас есть возможность делать это от головы до ног.

Начнём с рук, сожмите их очень сильно, и в то же время вдохните в себя воздух, а затем, расслабьте руки на выдохе. Выполняйте по три подхода за раз.

Напрягите ваши руки – крепко-крепко и расслабьте, и снова - напрягите их посильнее и расслабьте, и в последний раз, со всей силы - напрягите и расслабьте. И почувствуйте, как хорошо расслабились ваши руки.

Переходите к мышцам шеи и лопаток, выполните движение, которое делают дети, когда говорят "не хочу". Напрягите – как можно сильнее, и расслабьте, напрягите, как можно сильнее, и расслабьте, и в последний раз – напрягите, как можно сильнее, и расслабьте. И дайте вашим ладоням вашим рукам отдохнуть, как и вашим плечам. И вы почувствуем, как напряжение спадает.

Когда вы делаете это дома, вы можете пройтись по всей мускулатуре - от ног, икр и бёдер, до спины, рук, лопаток и даже мышц лица. И после такого упражнения можно почувствовать, как расслабляется всё тело и разум. Вы почувствуете себя лучше и вернёте себе ощущение контроля над своей жизнью.

Вы можете выполнять эти упражнения несколько раз в день, и, конечно, всякий раз, когда вы чувствуете стресс.

Пусть тихие дни вернуться поскорее!

Релаксационные упражнения для души и тела – справляемся со стрессом

Практика «Подарок»

Мы переживаем сложные времена, испытываем стресс и беспокойство. Но существуют способы расслабиться и успокоиться, как физически, так и эмоционально.

Сегодня мы выполним упражнение под названием «Подарок», которое изначально предназначено в основном для детей, но может быть полезным для всех нас.

Прикосновение — мы будем долго, долго обнимать друг друга, желательно не менее 30-40 секунд. За это время из мозга высвобождается окситоцин - гормон любви.

Движение — мы будем активно двигаться с нашими детьми, танцевать, прыгать или заниматься спортом. Мы даже можем дать волю эмоциям и бить подушки — это тоже должно продолжаться не менее 30 секунд, пока мы не устанем.

Вдохните — так же глубоко, как будто вы нюхаете цветок, и выдохните, будто вы тушите свечи на торте. Сделайте такой вдох и выдох не менее трех раз.

Позитивные аффирмации — давайте вслух скажем друг другу что-то хорошее или приятное, например: «Я люблю тебя», «Завтра мы будем есть мороженое», «Наша кошка самая смешная в мире», «Ты самая красивая девушка в мире», и так далее. Можно даже говорить смешные вещи и использовать смешные голоса.

Повторяйте это снова и снова...

Вы можете делать это несколько раз в день, и, конечно, когда вы ощущаете стресс.

Мы надеемся, что вскоре снова настанут тихие и мирные дни!