

Рекомендации по профилактике стресса

Это надежный и удобный материал не только для снятия уже случившихся стрессов, но и для их профилактики.

Упражнения разработаны американскими педагогами Полом и Гейлом

Деннинсонами. В своей кинесиологической программе «Гимнастика мозга»

Они изложили методику оживления и активизации природных механизмов работы мозга через естественные физические движения тела.

Из этой программы мы возьмем только те упражнения, которые помогают справиться со стрессом.

Перед тем как начать выполнять упражнения следует выпить воды. Стрессы снижают уровень воды в теле, ведут к обезвоживанию клеток. Работа с электронной техникой (компьютерная система, телевизор) ведет к обезвоживанию тела. Вода нужна для правильного функционирования лимфатической системы (клеточное питание и выведение шлаков зависит от работы этой системы). Воду надо пить маленькими глотками, вода должна быть сырой и качественной. Вода лучше всего впитывается телом, если попадает в него регулярно небольшими порциями. Если нет воды, то сделайте несколько глотательных движений.

Упражнение «Брюшное дыхание».

Благодаря этому упражнению ранее блокированное и скованное дыхание становится естественным и спонтанным. В результате в кровь поступает больше кислорода, который обеспечивает энергией все процессы.

- Делайте вдох носом. Вначале очистите легкие, делая короткие выдохи сквозь сжатые губы (как будто пытаетесь удержать перышко в воздухе).
- Положите руки на живот. На вдохе они поднимаются, а на выдохе опускаются.
- Сделайте вдох на счет до трех, задержите дыхание на три секунды и выдохните его в течение следующих трех секунд, затем снова задержите вдох на три секунды. Это можно делать в разных ритмах: вдох на счет два, выдох на четыре. Когда вдыхаете, то как бы проталкиваете воздух вниз живота.

Упражнение «Позитивные точки»

Это упражнение способствует увеличению потока крови из гипоталамуса к передним долям мозга. Это предохраняет от ответной реакции при стрессе «борьбы или избегания» и способствует формированию новой продуктивной реакции на ситуацию.

- Легко прикоснитесь кончиками пальцев обеих рук к точкам, расположенным непосредственно над глазами на лбу ровно посередине между линией роста волос и бровей.
- Сосредоточьте мысли на стрессовой ситуации.
- Закройте глаза и представьте себе какой-нибудь образ, ощутите связанное с ним напряжение, а затем расслабление.

Упражнение «Кнопки мозга»

Кнопки мозга лежат над сонными артериями и стимуляция этих зон способствует насыщению крови кислородом. Упражнение помогает удерживать в энергетическом тоне головной мозг.

- Одной ладонью закрыть пупок (перекрываем выход энергии), другой большим пальцем и безымянным массажировать глубинные точки нижних оснований ключиц по направлению вправо и влево от груди. Стимулируйте эти точки на протяжении 20-30 сек. или до тех пор, пока не исчезнет напряжение.
- При выполнении этого упражнения можно менять руки, чтобы активизировать оба полушария.

Упражнение «Крюки»

Эта поза используется для ослабления стресса. Мозг и тело избавляются от избыточного напряжения, как только энергия начинает циркулировать через зоны, заблокированные под влиянием чрезмерного сокращения мышц. В этом упражнении поза тела, способствует свободному течению энергии по телу. Прикосновение кончиков пальцев друг к другу балансирует и объединяет работу двух полушарий.

- Часть 1. Сядьте, положив левую лодыжку поверх правой. Кисти рук разверните в стороны, «Заведите» их в центре друг за друга навстречу ладонями, переплетите пальцы в замок удобно выверните его на уровне груди. Посидите в этой позе в течение минуты расслабившись и представив себе стрессовую или неприятную ситуацию (глаза закрыты). Язык прижат к небу при вдохе и расслабляют его при выдохе.
- Часть 2. Разомкните ноги, прикоснитесь кончиками пальцев обеих рук друг к другу. Закройте глаза, скажите себе: «Я все смогу или у меня все получится». Дышите глубоко, расслабившись, посидите на протяжении еще одной минуты.

Упражнение «Вращение шеи»

Расслабляет мышцы шеи, снимает напряжение, оживляет работу мозга.

- Поворачивайте голову медленно из стороны в сторону, словно тяжелый мяч, дышите свободно.

- Во время вращения шеи подбородок опущен как можно ниже, голова не достигает внешних концов ключиц.
- Расслабьте плечи, поворачивайте голову из стороны в сторону при поднятых плечах, а затем – при опущенных.

Упражнение «Перекрестные движения»

Укрепляет дыхание и повышает жизненные силы. Улучшает слух и зрение.

- Сидя на полу или на стуле, делайте попеременно перекрестные движения руками и ногами.
- Прикасайтесь руками к противоположным ногам в разных направлениях.
- Прикасайтесь руками к противоположным ногам за спиной.
- Делайте перекрестный шаг прыжками (или слегка подпрыгивая). Снижает зрительный стресс.

Упражнение «Помпа»

Переформирует движения, влияющие на восстановление естественной длины сухожилий стоп в нижней части ног (в момент опасности эти сухожилия сокращаются к готовятся к бегу).

- Встаньте, держитесь руками за спинку стула. Одну ногу расположите впереди, другую – позади. Нога, расположенная позади, должна быть выпрямлена, пятка поднята от пола. Вес тела на выставленную ногу. Далее вес тела переносится на ногу, расположенную позади, а пятка по возможности, опускается на пол.