

Пять упражнений, чтобы справиться со стрессом

«Полет»

Встаньте или удобно сядьте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Дайте мысленную команду рукам подняться вверх и в стороны. Позвольте им выполнить это движение без напряжения. Для этого представьте себе, что вы летите высоко над землей.

«Расхождение рук»

Встаньте или удобно сядьте, закройте глаза, руки вытяните перед собой. Дайте мысленную команду рукам разойтись в стороны. Позвольте им проделать это движение без напряжения. Подберите себе удобный образ, ассоциацию, которые помогли бы вызвать это движение, например: самолет, буква «Т», антенна.

«Схождение рук»

Встаньте или удобно сядьте, закройте глаза, руки разведите в стороны. Дайте мысленную команду рукам сойтись вместе. Позвольте им сделать это движение без напряжения. Подберите себе образ, который помог бы вызвать это движение.

«Автоколебания тела»

Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Медленно покачивайтесь, подбирая свой темп и ритм движения, постепенно достигая полного расслабления всего тела. Главное при этом – найти приятный для тела ритм и темп покачивания.

«Движение головой»

Стоя или сидя, механически вращайте головой в поиске приятного ритма и приятных точек поворота. Следует обходить болевые и напряженные места. Приятная точка поворота – это точка релаксации. Задача – найти такое движение, которое дается легко, с минимальным усилием, с приятными ощущениями, которые хочется продолжать.