

## Памятка – рекомендация «Упражнения для снятия стресса»

Не секрет, что релаксационные физические упражнения для снятия стресса – это прекрасный способ вернуть себе хорошее расположение духа. Мы предлагаем вашему вниманию простой и доступный комплекс, который эффективен против стресса в любых проявлениях.



### Упражнение для снятия стресса 1.

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

- Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
- Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд.
- Повторите упражнение быстрее.
- Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
- Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
- Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

### Упражнение для снятия стресса 2.

Вы хотите избавиться от накопленной агрессии? Это упражнение вам поможет. Встаньте ровно, руки сожмите в кулаки. Шагайте на месте интенсивно, напрягаясь всем



телом. Если есть возможность, кричите или шумно дышите, освобождая напряжение. Проведите так не менее 10 минут. Когда вы почувствуете, что негатив покинул вас, можно остановиться.



### Упражнение для снятия стресса 3.

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое

внимание.

- Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
- Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете.
- Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.
- Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман стучается, превращается в облака.
- Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.
- Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю – от 30 и так до 50.

Упражнения для снятия стресса помогут вам быстро перестроиться после рабочего дня на отдых и расслабление.