

Є хороші новини: дієві вправи для зняття стресу існують!

Сила в спокої

Спокій – гармонія відносин з близькими.
Спокій – це розумні і зважені рішення по ситуації.
І нарешті, спокій – це основа вашого здоров'я.

Дихання при стресі

Дихання – це просто і природно. Як правильно дихати, коли відчуваєш стрес? Відповідь проста: дихати потрібно повільно і глибоко. При будь-якому стресі порада одна: дихайте глибше! Коли напруга наростає, прості дихальні вправи допоможуть зберегти спокій.

Стан дихання - показник душевного стану будь-якого з нас. Керуючи диханням, ми управляємо своїм душевним станом. «Правильне дихання» або вміння вчасно у відповідь на стрес застосувати спеціальну дихальну вправу допоможе впоратися зі своїми емоціями в критичній ситуації і зберегти спокій. Бути спокійним – це вибір людини, а сила – в умінні управляти своїм диханням! Управління диханням – управління спокоєм – управління життям!

1. Розслаблюємося. Дихальна техніка № 1 «Управління видихом»

У будь-якій незрозумілій ситуації починайте маніпуляції з видихом. Спокій – це розмірений і довгий видих. Сповільнюється видих - сповільнюється пульс – людина заспокоюється. Довжина вдиху і довжина видиху знаходяться в співвідношенні 1: 2. Вдих триває в два рази коротше, ніж видих.

Щоб краще зорієнтуватися в тому, як саме потрібно подовжувати видих, можна спробувати практикувати «рахунок про себе». Порахуйте до 2 на вдиху і до 4 на видиху. Поступово, ви можете перейти на рахунок 3:6 або 4:8. Або, наприклад, між вдихом і видихом, включити ще й затримку дихання. Це зажадає від вас ще більшої концентрації уваги, а значить, додатково до загального ефекту заспокоєння ще і допоможе відволіктися. Дихання при цьому намагайтеся зберігати в звичному для вас обсязі - не прагнете почати дихати глибше, ніж ви це зазвичай робите.

2. Відновлення. Дихальна техніка № 2 «Плачуще дихання»

На відміну від попередньої техніки управління видихом, яку ви можете використовувати прямо на піку стресу і навіть в присутності джерела негативних емоцій, техніку «плачуще» дихання можна використовувати для зняття стресової напруги, яке встигло накопичитися за весь день.

Опинившись нарешті в психологічно безпечній обстановці приділіть собі трохи часу для емоційного відновлення. «Треба трохи поплакати і стане легше!», - чули ми не раз. І плакали. І отримували полегшення. Щоб отримати

відновлювальний ефект без побічних ефектів плачте, тільки не по-справжньому, використовуючи спеціальну вправу, що імітує плач.

Увага: і вдих, і видих робляться через рот. Після вдиху повітря залишається в порожнині рота. Далі, не спускаючись в легені, повітря перенаправляється на видих зі звуком «фууу» або «ффф». Видих в 3 рази довший за вдих. Це ключові акценти цієї дихальної техніки, яка гарантує вам її ефективність. При правильному її використанні повний спокій вам гарантовано.

Як тільки ви зловили себе на думці, що на вас навалюється стрес або просто навалюється занадто багато - просто нагадайте собі «Дихай! Дихай!» або як говорив Карлсон: «Спокій, тільки спокій! Справа-то житейська!».

Займайтеся своїм диханням! Нехай кожен вдих наповнює вас здоровою енергією і внутрішнім спокоєм! І пам'ятайте, що стрес - це ваша реакція на ситуацію. Оберіть життя без стресу!

Підбірка простих вправ на кожен день для зняття стресу

Варіація пози потягування собаки



Поза лежачого шевця



Поза дитини



Поза риби



І пам'ятайте: знайти час для розслаблення і зняття стресу також просто, як виконати будь-яку звичну дію.

Замість перегляду телевізора або чергової телефонної розмови з розряду «про все і ні про що», просто полежіть 5-10 хвилин (краще, якщо на твердій поверхні), зосередившись на своєму рівному і спокійному диханні і насолоджуючись «розумовою лінню», тобто ні про що не думаючи.

Виконуйте вправи на розслаблення так, як ніби від цього залежить все ваше життя, оскільки це так і є!