

Практыкаванні для зняцця стрэсу



Практыкаванне 1.

Гэты комплекс вельмі просты і эфектыўны, для яго выканання вам не спатрэбіцца нічога, акрамя сцяны.

1. Нахмурце лоб, моцна напружце лобныя мышцы на 10 секунд; раслабце іх таксама на 10 секунд. Паўтарыце практыкаванне хутчэй, напружваючы і аслабляючы лобныя мышцы з інтэрвалам у 1 секунду. Фіксуйце свае адчуванні ў кожны момант часу.

2. Моцна заплюшчыце вочы, напружце векі на 10 секунд, затым раслабце - таксама на 10 секунд. Паўтарыце практыкаванне хутчэй.

3. Наморшчыце нос на 10 секунд. Раслабцеся. Паўтарыце хутчэй.

4. Моцна сцісніце вусны. Раслабце. Паўтарыце хутчэй.

5. Моцна ўпрыцеся патыліцай у сцяну, падлогу ці ложкак. Раслабцеся. Паўтарыце хутчэй.

6. Упрыцеся ў сцяну левай лапаткай, пацісніце плячыма. Раслабцеся. Паўтарыце хутчэй.

7. Упрыцеся ў сцяну правай лапаткай, пацісніце плячыма. Раслабцеся. Паўтарыце хутчэй.

Практыкаванне 2.

Калі абстаноўка вакол гарачая і вы адчуваеце, што губляеце самавалоданне, гэты комплекс можна выканаць прама на месцы, за сталом, практычна незаўважна для навакольных.

1. Так моцна, як можаце, напружце пальцы ног. Затым раслабце іх.

2. Напружце і раслабце ступні ног і шчыкалаткі.

3. Напружце і раслабце ікры.

4. Напружце і раслабце калені.

5. Напружце і раслабце сцягно.

6. Напружце і раслабце ягадзічныя мышцы.

7. Напружце і раслабце живот.

8. Раслабце спіну і плечы.

9. Раслабце кісці рук.

10. Раслабце прадплеччы.

11. Раслабце шыю.

12. Раслабце асабовыя мышцы.

13. Пасядзіце спакойна некалькі хвілін, атрымліваючы асалоду ад поўнага спакою.



Практыкаванне 3.

Гэта практыкаванне можна рабіць у любым месцы. Трэба сесці ямчэй, скласці рукі на каленях, паставіць ногі на зямлю і знайсці вачыма прадмет, на якім можна засяродзіць сваю ўвагу.

1. Пачніце лічыць ад 10 да 1, на кожным рахунку рабіце ўдых і павольны выдых. (Выдых павінен быць прыкметна даўжэй удыху.)

2. Закрыйце вочы. Зноў палічыце ад 10 да 1, затрымайце дыханне на кожным рахунку. Павольна выдыхайце, уяўляючы, як з кожным выдыхам памяншаецца і, нарэшце, знікае напружанне.

3. Не расплюшчваючы вачэй, лічыце ад 10 да 1. На гэты раз уявіце, што паветра, якое вы выдыхаеце, афарбаванае ў цёплы пастэльны колер. З кожным выдыхам каляровы туман згушчаецца, ператвараецца ў воблака.

4. Плывіце па ласкавым аблокам да таго часу, пакуль вочы не адкрыюцца самі.

Каб знайсці патрэбны рытм рахункі, дыхайце павольна і спакойна, адгароджвайцеся ад разнастайных хваляванняў пры дапамозе ўяўлення. Гэты метад вельмі добра аслабляе стрэс.

Праз тыдзень пачніце лічыць ад 20 да 1, яшчэ праз тыдзень - ад 30 і гэтак да 50.

Калі казаць пра падрыхтоўку да іспытаў, нельга не сказаць пра тое, што ў гэты перыяд моцна павялічваецца нагрузка на вочы. Таму неабходна не забываць пра гэта і пастарацца прадухіліць магчымыя парушэнні зроку.



Практыкаванні

✓ Галава нерухомая. Паглядзі папераменна ўверх-уніз, уверх-уніз (15 с) налева-направа, налева-направа (15 с).

✓ Напішы вачыма сваё імя, імя па бацьку, прозвішча.

✓ Напішы сённяшняю дату і дзень тыдня.

✓ Намалуй вачыма круг, квадрат, трохвугольнік па гадзіннай стрэлцы, затым супраць.

✓ Шырока адкрыйце вочы і паглядзі ўдалачынь (15 с), апусці векі, расслабся (15 с), зноў паглядзі ўдалачынь, і гэтак далей (1-2 мін).

✓ Папераменна фіксуй погляд на прадмеце ўдалечыні (20 с) і на кропцы, на лісце паперы перад сабой (20 с). Гэта практыкаванне трэба выконваць на працягу 1 хвіліны.

Для прафілактыкі парушэнняў зроку пажадана штодня выконваць 1-2 практыкаванні з апісаных вышэй.