

Вправи, що знімають напругу в тілі

Вправа «Техніка релаксації: повільне дихання»

Заплющ очі. Відчуй ногами підлогу. Глибоко й повільно вдихни через ніс, рахуючи до 3-х. Впусти повітря до самого низу легень. Тепер повільно видихни через рот, рахуючи до 6-ти. Повтори це мінімум 4 рази. Але якщо стане зле, зупинись.

Чому «Повільне дихання» фахівці рекомендують як базову вправу? Стрес проявляє себе по-різному: тривожність, напруження чи фізичний дискомфорт — паморочиться в голові, бракує повітря. Повільне дихання допоможе опанувати себе в усіх цих ситуаціях.

Вправа «Струси з себе стрес»

Встань і підними ногу. Активно потруси нею, наче до підшви щось причепилося. При цьому спробуй розслабити цю ногу. Тепер так само потруси іншу. А потім — руки по черзі. Уявляй при цьому, що струшуєш весь негатив, який накопичено. Повтори вправу декілька разів.

Вправа «Камінчик»

Стисни руки міцно в кулаки. Наче це два камінчики. Потримай так секунд 7-10. Після цього розслаб їх на 15-20 секунд. Тепер так само напруж усе тіло. Ти — один великий камінчик. Через декілька секунд розслабся. Зверни увагу, чи не залишилися напруженими якісь окремі м'язи. Якщо так, зроби вправу конкретно з ними. А в кінці повністю розслабся. Спробуй відчувати, як по всьому тілу розливається хвиля релаксу.

Вправи, що відволікають від тривожних думок

Вправа «Заземлення»

Ця вправа допоможе усвідомити себе тут і зараз, коли тебе переповнюють важкі думки. «Заземлення» можна робити: вдома, у метро або поки стоїш у черзі до каси. Вправа складається з трьох дій.

1. Спочатку треба звернути увагу на те, як ти відчуваєшся зараз і про що думаєш. Проговори це собі подумки.
2. Тепер спробуй уповільнитися й з'єднатися зі своїм тілом. Це не так складно, як звучить.

Повністю видихни повітря з легень, а тоді знову повільно їх наповни глибоким вдихом. Повільно притисни ступні до підлоги. Так само плавно витягни руки вздовж тіла або зімкни долоні перед собою.

3. Остання дія — перенаправити увагу на світ навколо. Які 5 предметів ти бачиш? Які 3-4 звуки чуєш? Які запахи відчуваєш? Проговори подумки, що й

де ти зараз робиш. Тепер торкнися коліна або якогось предмета поруч. Помацай, досліді його текстуру, температуру.

Так само помічай, коли з'являються негативні думки. Не забувай перемикати увагу на реальний світ навколо.

Вправи для заспокоєння

Вправа «Цеглина»

Ця вправа допоможе подолати важкі думки, негативні емоції (страх, тривогу, агресію) чи болісні відчуття. Уяви їх предметом. Наприклад, як цеглину. Вона лежить зараз десь усередині тебе. Тепер зроби глибокий вдих. Впусти в себе побільше повітря. Воно має огорнути цеглину. Вдихай, не поспішай. Раз за разом усе більше повітря огортає той важкий предмет. Ми ніби ховаємо й охолоджуємо його. І ось цеглину вже не видно.

Вправа «Амулет спокою»

Щоб угамувати хвилювання, знайди собі амулет спокою. Це предмет, який вміщується у тебе на долоні та з яким пов'язані певні приємні спогади. Візьми амулет. Можеш заплющити очі. Тримай міцно амулет, наче руку близької людини. Згадуй той самий приємний момент, до найменших деталей. Перенесися думками в той день. Потім можеш подумати про сам амулет. Опиши подумки його форму, температуру