

ОМІ
t.me/omi_zt

ВПРАВИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ РОЗВИНУТИ СТРЕСОСТІЙКІСТЬ



*Бережіть себе.
Все буде Україна!!!*



ДИХАННЯ

Дихальні вправи починайте з видиху, саме з видиху. Можна скласти кулак у трубочку, зробити протяжний глибокий видих, потім звичайний вдих, але на вдиху не концентруємося. Повторіть 2-3 рази.

Робіть видих, потім вдих на 3-4 секунди, затримка дихання на 3-4 секунди, і після видих. Також повторіть 2-3 рази.



ТІЛО

Основний принцип роботи з тілом – розслаблення через напругу.

Можна взяти палицю, ремінь чи шарф і натягнути до максимальної напруги, після кинути її на підлогу та спостерігати, руки почнуть підійматися самі.

Можна обійняти себе і почати стискатися до центру, напружуючи все тіло: обличчя, плечі, руки, грудну клітку, живіт, таз, ноги, – щоб все тіло було напружене і стиснуте до максимуму, потім з видихом відпускаємо ...

Відчуйте цей процес, що відбувається після розтискання: як змінюються тілесні відчуття?

Як зараз дихається?

Потім починаємо навпаки розтягуватися: витягніть руки по діагоналі з ногами, як «зірка» й тягніться максимально за пальцями рук, за маківкою, куприком і ногами, розтягуємося аж до межі, до напруги, можна навіть до тремтіння. І після видих і відпускаємо.

Що змінилося? Як дихається?

Робимо «тряску»: руками, ногами, головою, всім тілом, як собачка після купання чи дощу струшуємося. І потім відпускаємо та спостерігаємо, що змінилося. Відводимо щелепу та знаходимось у такому стані близько хвилини, спостерігаємо, які місця в тілі розслабляються.



ОРІЄНТУВАННЯ У ПРОСТОРИ

Огляньтеся, подивіться на всі сторони у просторі: що вас оточує, чи є стіни, полиці, підлога, вікно, чи дерева, земля, небо тощо? Зверніть увагу, що справа, що ліворуч від вас і, наприклад: знайдіть та назвіть 5 великих предметів. Так ми допомагаємо своїй нервовій системі збирати інформацію та трохи знизити рівень тривоги.