

Как снять накопившийся стресс?

Деловые люди, не умеющие бороться с беспокойством, умирают молодыми. Это сказал Алексис Каррель — французский хирург, биолог, патофизиолог и евгенист, лауреат Нобелевской премии по физиологии и медицине в 1912 году.

Для того, что бы не «умереть молодым», а прожить долгую, насыщенную, комфортную жизнь, и создан этот комплекс упражнений. Он является результатом моей, более чем десятилетней, практики. Предлагаемый комплекс проверен десятками моих клиентов и сотнями их друзей, родственников и знакомых. В основе комплекса лежат работы таких выдающихся теоретиков психофизиологии и практиков психотерапии, как Иоган Шульц, Ганс Селье, Франц Александер, Эдмунд Джекобсон, Марк Сандомирский, многие другие.

Итак, приступим...

Этапы упражнения

Упражнение состоит из принятия нейтральной позы (этап 0) и четырех последовательно повторяющихся этапов (с 1-го по 4-й):

0. Нейтральная поза.
1. Сжатие внутрь себя (в направлении груди и живота).
2. Расслабление в нейтральную позу из сжатия.
3. Растяжение наружу (в направлении спины и поясницы).
4. Расслабление в нейтральную позу из растяжения.

Общие правила

1. Все действия выполняются **плавно, без рывков**.
2. Напряжение в каждой части тела сохраняется до конца соответствующего этапа.
3. Если напряжение в какой-то части тела не чувствуется, необходимо немного увеличить усилие.
4. В 1-м и 3-м этапах напряженная поза сохраняется столько, сколько возможно (буквально до дрожи).
5. Напряжение снимается в том порядке, в котором оно создавалось.
6. Дышать необходимо ровно и свободно, без пауз и задержек.

Нейтральная поза

1. Садимся на **край жесткого устойчивого** стула.
2. Вытягиваем ноги и опираем их на пятки.
3. Ноги должны быть выпрямлены в коленях, стопа должна быть под (примерно) прямым углом к ноге.
4. Руки кладем свободно поверх бедер.
5. Туловище должно быть расположено вертикально, можно откинуться на спинку стула (подложить подушку между спиной и спинкой стула).
6. Голову наклоняем так, чтобы было удобно смотреть горизонтально перед собой.

Сжатие внутрь себя (в направлении груди и живота)

На этом этапе дышим носом!

1. Тянем носки ног к себе, так сильно, чтобы почувствовать боль в икроножных мышцах (тянем до конца этапа).

2. Упираем руки ладонь в ладонь на уровне груди и давим ими навстречу друг другу со всей силы (давим до конца этапа).
3. Слегка наклоняем голову вперед (как бы делаем кивок).
4. Сильно сжимаем зубы и внутри рта упираем язык в передние верхние зубы.
5. Опускаем глаза вниз, смотрим на кончик носа.
6. Держим это положение тела до полного утомления.

Если есть травмы челюстей, протезы или непрочные пломбы, можно сжимать зубы не сильно, но тогда очень важно сильно напрягать язык.

Расслабление в нейтральную позу из сжатия

1. Возвращаем глаза в среднее (нейтральное) положение.
2. Расслабляем язык и разжимаем зубы.
3. Возвращаем голову в вертикальное (нейтральное) положение.
4. Уменьшаем давление рук до тех пор, пока они не разомкнутся, кладем их свободно поверх бедер.
5. Расслабляем ноги так, чтобы стопа была под (примерно) прямым углом к ноге.

Растяжение наружу (в направлении спины и поясницы)

На этом этапе дышим ртом!

1. Тянем носки ног от себя, так сильно, чтобы почувствовать боль в стопе (тянем до конца этапа).
2. Зацепляем пальцы рук в замок на уровне груди, пытаемся со всей силы развести руки и «разорвать» замок (тянем руки до конца этапа).
3. Запрокидываем голову назад (можно откинуться на спинку стула).
4. Максимально открываем рот, высовываем язык наружу и тянемся языком к подбородку.
5. Поднимаем (закатываем) глаза вверх, смотрим на точку на лбу над переносицей.
6. Держим это положение тела до полного утомления.

Если есть травмы челюстей или проблемы с соответствующими суставами, можно раскрывать рот не очень широко, но тогда очень важно далеко высовывать язык.

Расслабление в нейтральную позу из растяжения

1. Возвращаем глаза в среднее (нейтральное) положение.
2. Расслабляем язык и закрываем рот.
3. Возвращаем голову в вертикальное (нейтральное) положение.
4. Уменьшаем напряжение рук до тех пор, пока замок не разомкнется, кладем их свободно поверх бедер.
5. Расслабляем ноги так, чтобы стопа была под (примерно) прямым углом к ноге.

Завершение упражнения

Упражнение выполняется до выполнения любого из условий:

- сильно захотелось зевнуть и потянуться или
- по всему телу появилось ощущение тепла («разлилось тепло») и, возможно, тяжести или
- сильно захотелось спать или
- упражнение выполняется более 10-15 минут.

Упражнение необходимо завершать **только** на этапе расслабления (2-й или 4-й этапы).

Если хочется зевнуть и потянуться, это нужно **обязательно** сделать столько раз, сколько хочется.

Примечания

Во время выполнения упражнения может закружиться голова — это нормально (улучшилось кровоснабжение тела, в том числе головы)

После упражнения могут появиться новые (даже болезненные) ощущения в теле, цвета могут стать ярче, звуки громче, а запахи и вкусы резче — это нормально (нормализация работы нервной системы приводит к увеличению ее чувствительности).