

10 способов СНЯТЬ СТРЕСС

ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВОЙ? ОСВОЙ ПРОСТЫЕ ТЕХНИКИ
РЕЛАКСАЦИИ ОТ НАШЕГО СПЕЦИАЛИСТА

Текст – Оксана Лепатьева



НАШ ЭКСПЕРТ

Юрий Вилесов,
инструктор йоги
центра Be Harry,
тел. (067)-93-04-617,
vm87@ukr.net

Стресс официально признан медициной одной из основных причин множества болезней: от гипертонии и инфаркта до проблем с ЖКТ, кожей и гинекологией. Поэтому главная задача современного человека – борьба со стрессом. Конечно, мы не можем полностью оградить себя от стрессовых факторов (неблагополучной экологической обстановки, потока информации и т.д.), но можем своевременно компенсировать напряжение, научившись расслабляться! Предлагаемые методы релаксации просты, эффективны и доступны каждому. Главное – практикуй!

1 Дыши расслабленно

Изменение дыхания – вот первый «звоночек», который сигнализирует о стрессовой ситуации. Дыхание становится поверхностным и учащенным. Во время короткого поверхностного вдоха легкие не успевают наполниться воздухом, в результате организм недополучает кислород и наше самочувствие ухудшается. Поэтому первое, что нужно сделать, когда мы начинаем нервничать и напрягаться, – это расслабить дыхательную систему. Для этого нужно просто осознать свое дыхание. Почувствуй, как воздух проникает в ноздри и растекается по всему телу. При этом не нужно усиленно концентрироваться на дыхании – просто наблюдай за его естественным потоком, осознавая при этом все происходящее вокруг.

2 Полное дыхание

Правильное дыхание – один из самых эффективных способов снять напряжение. После того как мы расслабили свою дыхательную систему (совет 1), можно сделать несколько простых дыхательных упражнений, которые помогут окончательно снять напряжение и расслабиться.

Упражнение № 1. Полное дыхание. Делая медленный вдох, наполни воздухом вначале низ живота, затем область ребер, и только потом – легкие. Если трудно это сделать, можно начать с области ребер, затем наполнить воздухом низ живота, а потом легкие. Медленно выдохни, начиная обязательно с нижней части живота. Вдох и выдох делается через нос. Повтори упражнение 10 раз.

Упражнение № 2. Сделай 10 быстрых коротких вдохов носом на уровне легких, удержи дыхание (считая до 10), и медленно выдохни носом (считая до 10). Повторив упражнение 3 раза, ты почувствуешь, что напряжение ушло.

4 Переключи внимание

Чтобы в наше нервное время перестать быть жертвой постоянного стресса, нужно научиться «не закливать» на проблемах и переключать внимание. Какой бы катастрофической ни казалась тебе ситуация, отвлекись на что-то другое. Пригласи подруг в гости и устрой чайную церемонию, посмотри любимое теле-шоу, сходи в театр или на занятия йогой. Ты расслабишься – и жизнь наладится!

Упражнение «махалки»

Стрессовая ситуация – это максимальная мобилизация организма, которая требует разрядки в виде какого-либо действия. И вовсе не обязательно бросаться в драку или кричать. Можно просто помахать руками! Эти упражнения были специально разработаны психофизиологами для того, чтобы быстро снять стресс.

Упражнение № 1. Встань прямо, ноги поставь на ширину плеч, ступни – параллельно друг другу. Присогни колени и начни раскачивать обе руки вперед-назад, помогая движению туловищем. Руки при этом должны быть совершенно расслаблены (представь, что это плети).

Продолжительность упражнения – 5-10 минут.

Упражнение № 2. Совершай мягкие вращательные движения корпусом вправо-влево, руками при этом свободно обхватывай туловище.

ЭТО
ФАКТ!

Массаж пальцев рук и ладоней поможет расслабиться. Вышивание, вязание или лепка также успокаивают.

5 Медитируй!

«Медитация – ключ к спокойствию и здоровью», – утверждают современные нейрофизиологи. Чтобы выполнить одну из самых эффективных медитаций – «дзадзен», сделай следующее.

1. Сядь на пол (на небольшую плотную подушку) в позе лотоса или полулотоса. Можно просто сидеть на стуле. Тело расслаблено, голову, шею и спину держи прямо, плечи опусти. Руки лежат на уровне солнечного сплетения, образуя круг (левая лежит на правой, большие пальцы сомкнуты). Глаза открыты, взгляд зафиксирован на полу в метре от тела.
 2. Ощущай свое дыхание, как оно проходит через все тело. Дыши обычно, спокойно.
 3. Если начинают одолевать мысли, просто наблюдай за ними и снова возвращайся к дыханию и ощущениям в теле.
- Для начинающих медитация длится 15-20 минут.



6 Спонтанный танец

Нервное напряжение и отрицательные эмоции буквально «сжимают» наш организм, вызывая спазмы кровеносных сосудов и мускулатуры. Так в теле появляются блоки, препятствующие нормальному кровообращению и дыханию. Мы никак не можем расслабиться и начинаем болеть. Исправить ситуацию поможет спонтанный танец! Все, что тебе нужно сделать, – это уединиться, поставить приятную музыку и позволить своему телу двигаться так, как оно хочет. Не пытайся имитировать знакомые тебе танцевальные движения, забудь о том, как ты выглядишь. Прислушайся к ощущениям в своем теле – они обязательно подскажут, какое движение для тебя сейчас является целительным. Возможно, тебе захочется прыгать, кружиться, топтать ногами – делай это! Так твое тело избавляется от стресса и лечит само себя. Не пытайся понять, что с тобой происходит, не отвлекайся на мысли – проживи 10-15 минут в мире телесных ощущений. Практика спонтанного танца отлично восстанавливает силы и здоровье.

7

Поза кобры

В йоге есть асана, которая называется «поза кобры». Клинические исследования показали, что в результате ее выполнения снижается количество гормонов стресса. Поза кобры стимулирует работу почек и надпочечников, развивает гибкость позвоночника, благотворно влияет на состояние органов малого таза у женщин. Эта асана помогает расслабиться и снять общую усталость. Выполняется она следующим образом.

1. Ляг на пол лицом вниз, соедини стопы, вытянув пальцы. Положи ладони под плечи.
2. На вдохе медленно приподними корпус, не опираясь на руки (они только фиксируют принятое положение), а сохраняя их согнутыми в локтях. При этом представь поток света, который вместе с дыханием разливается по всему телу, достигая почек.
3. Вернись в исходное положение. Повтори 2-3 раза.

ЭТО ФАКТ!

Снять напряжение помогает музыка. Особенно благоприятно воздействует на организм человека классика.

8

Випарита-Карани

Асана с таким сложным названием знакома нам с детства – это всем известная «березка». Ученые обнаружили, что ее регулярное выполнение благотворно влияет на нервную систему, помогает избавиться от тревоги и страхов. Кроме того, асана омолаживает, нормализует работу щитовидной железы, стимулирует иммунитет, лечит гастрит, насморк и другие заболевания. Выполнить ее достаточно просто.

1. Ляг на спину, ноги вместе. Руки лежат вдоль тела ладонями вниз.
2. На выдохе поднимай ноги сначала вертикально, потом, отрывая таз от пола, – под углом 60°. Верхняя часть лопаток касается пола. Пальцы ног находятся чуть дальше уровня головы.
3. Согни руки в локтях и поддержи ладонями таз. Если положение принято правильно, то угол между предплечьем и плечом будет 90°.
4. Задержись в этом положении на 1-2 минуты. Дыхание спокойное (животом).
5. Перед выходом из стойки опусти ноги чуть ниже за голову, руки вытяни вдоль туловища и не спеша, спокойно опусти тело, а затем и ноги на пол, принимая исходное положение. После выполнения асаны нельзя резко вставать, полежи некоторое время.



9

Шавасана – метод глубокого расслабления

Шавасана – основная релаксационная асана в йоге. Во время глубокой релаксации тело расслабляется, и мозг снижает свою активность, позволяя абстрагироваться от ежедневных дел и проблем. Во время глубокой релаксации можно полностью переключиться в режим stand by. Практика глубокого расслабления не только помогает при бессоннице, но и сокращает потребность во сне, смягчает боль, в том числе и при мигрени, помогает справиться со стрессом, пробуждает чувство внутреннего спокойствия и принятия себя.

1. Ляг на спину, руки вытяни вдоль туловища, ноги разведи на расстояние в полторы ширины плеч.
2. Сделай глубокий вдох и сильно напряги мышцы всего тела. Выдохни. Не расслабляясь, выполни несколько полных дыханий.
3. Закрой глаза и расслабься. Медленно «пройди» по всему телу от кончиков пальцев ног до макушки. Если в каком-то месте чувствуешь напряжение, «подыши» через эту зону – представь, что в нее проникает теплый луч света. Практика может длиться от 10 минут до часа и больше.

10

Практикуй смехотерапию

Смех и стресс диаметрально противоположны: когда мы смеемся, то выходим за рамки проблем (которые, зачастую, бывают надуманными) и расслабляемся. Поэтому самый надежный способ не накапливать напряжение – это смеяться. Ошо в своей книге «Медитация: первая и последняя свобода» рекомендует делать следующее: «Пробудившись утром, прежде чем открыть свои глаза, потянитесь, как кошка. Потянитесь каждой частичкой своего тела. Спустя три-четыре минуты, по-прежнему не открывая глаз, начните смеяться и смейтесь в течение пяти минут. Сначала вы будете принуждать себя, но вскоре звук вашего усилия вызовет подлинный смех. Затеряйтесь в смехе. Для этого вам понадобится несколько дней, поскольку вы к этому совершенно не привыкли. Но вскоре ваш смех станет спонтанным и совершенно изменит природу вашего дня».

В результате проведенных исследований врачи установили, что смех уменьшает уровень гормонов напряжения – кортизола и адреналина, что позволяет более эффективно работать иммунным системам организма и увеличивает количество Т-лимфоцитов, борющихся с вирусами. Смех еще и укрепляет иммунитет!