

Как быстро успокоиться: 8 простых упражнений



Часть упражнений взяты из книги Лорен Брукнер «Как владеть собой и быть на высоте», а часть – из книги Элейн Эйрон «Сверхчувствительная натура».

Вы можете делать их дома, на работе, во время прогулки...

1. Помассируйте руки

Люди, которые пребывают в стрессе, часто потирают руки, сжимают кулаки и разжимают кулаки, растопыривают пальцы. Наше тело само подсказывает нам способы воздействия на него. Помассируйте ладони с помощью легких давящих движений в районе мышц – так вы снимете напряжение и переключите внимание на ощущения тела. Плюс этого упражнения в том, что вы можете использовать ее когда угодно: сидя за рабочим столом, на совещании или дома.

2. Закройте глаза

80% сенсорной стимуляции идет от глаз. Закрывая их хотя бы на некоторое время, мы даем мозгу передышку. Люди с повышенной чувствительностью особенно нуждаются в этом. Элейн Эйрон считает, что для здоровой жизни им нужно проводить 9 часов в постели с закрытыми глазами. Спать не обязательно. Просто лежать и расслабляться.

3. Вздохните

Простое упражнение, которое помогает справиться с возбуждением. Сделайте вдох, сосчитайте до пяти и выдохните – тоже на счет «пять». Выдох должен быть громким, как вздох облегчения.

4. Обнимите себя

Если поблизости нет никого, кто мог бы вас обнять, обнимите сами себя. Просто обхватите себя руками и крепко сожмите. Задача этого упражнения – вернуть естественное ощущение тела. Напоминая телу о его границах, весе и положении в пространстве, вы даете своему телу сигнал: все в порядке, можно расслабиться.

5. Попробуйте сдвинуть стену

Упритесь в стену руками и надавите всем телом в течение 5-10 секунд. Это упражнение помогает сбросить лишнее напряжение и, как и предыдущее, восстанавливает ощущение тела. Когда вы переносите вес своего тела на твердую, неподвижную поверхность и ощущаете силу гравитации, ваша нервная система восстанавливает контроль над телом.

6. Примите «позу Супермена»

«Лягте на живот, – советует Лорен Брукнер, – протяните руки перед собой и зафиксируйте в этом положении. Точно так же вытяните ноги. Оставайтесь в этой позе в течение 10 секунд. Это отличное упражнение, если вы ощущаете беспокойство, тревогу или просто очень возбуждены».

7. Встряхнитесь

Говорят, что стресс – это встряска для организма. Но встряска в буквальном смысле – отличный способ бороться со стрессом. Его используют даже животные. Например, антилопы «стряхивают» с себя страх после того, как спасаются от хищника. Вы тоже можете ощутить это на себе. Потрясите руками, ногами, всем телом в течение 5-10 минут.

8. Надуйте воображаемый мыльный пузырь

Мое любимое упражнение из книги Брукнер. Она описывает его так: «Сделайте пятисекундный вдох и пятисекундный выдох. Представьте, что у вас в руке палочка для выдувания пузырей. Вам нужно дуть в воображаемое колечко. Но осторожно – так, чтобы «пузырь» не лопнул раньше времени. Сложите губы трубочкой и равномерно, но с силой выдыхайте в течение пяти секунд». Это упражнение помогает восстановить ритм дыхания и нервный тонус.