

Сборник упражнений, позволяющий снять стрессовое состояние

Консультация для родителей

Подготовила педагог-психолог Багирова Е.О.

Спутник стресса – это мышечный зажим.

Упражнение 1

Встаньте прямо, руки свободно висят вдоль туловища.

Представьте, что к вашему темени прикреплена ниточка, за которую вас не сильно, но уверенно тянут вверх. Позвольте голове последовать за направлением силы натяжения. Понемногу вытягивайте шею. Затем начинайте вытягивать позвоночник.

Когда почувствуете, что позвоночник выпрямился, встаньте на цыпочки.

Упражнение 2

Цель: сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины. Важно контролировать осанку и чувство уверенности в себе.

• Необходимое время: 3 сек.

Ведущий: Упражнение выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.

Упражнения для снятия умственного напряжения 3

Упражнение выполняется сидя. Желательно сидеть на стуле, имеющем твердую спинку. Спину держим прямо, мышцы шеи расслаблены. Для лучшего расслабления глаза держим закрытыми.

— Поднимаем руки. Располагаем пальцы на висках и находим небольшую впадину приблизительно на середине виска. Это и есть нужная точка. При надавливании на нее ощущается боль.

— Массирование производится указательным пальцем, на котором прижат средний палец. Массирование производится круговыми движениями (лучше, если вы будете массировать оба виска синхронно). Сделай 20 круговых движений по направлению к лицу и 20 движений по направлению к затылку. Повторяем еще два раза.

— Завершая упражнение, уменьшаем силу надавливания, постепенно переходя к поглаживаниям. Завершив упражнение, сделаем 3 глубоких вдоха и выдоха.

Упражнение на подготовку к напряженной работе 4

Минутный массаж ушных раковин: осторожно поворачивайте уши три раза снизу вверх. Делайте упражнение, когда вы рассеяны. Разотрите хорошенько уши — вначале только мочки, а потом все ухо целиком ладонями: вверх — вниз, вперед — назад, при этом поцокайте языком 15-20 с.

«Перекаты головы»

После выполнения этого упражнения голос начинает звучать гораздо громче. Наклоните голову вперед и медленно перекачивайте ее от одного плеча к другому. Опустив плечи, повторите то же самое. Наклоните голову назад и снова делайте перекаты.

Звуковая гимнастика 5

Звуковая гимнастика действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. Разные звуки порождают разные вибрации, которые в свою очередь по-разному влияют на наше самочувствие.

Звук «А» заставляет вибрировать грудь и приводит в действие всю звуковую гамму в организме, дает команду всем его клеточкам настроиться на работу.

Звук «Н» заставляет вибрировать головной мозг, активизирует его правую половину и лечит болезни мозга, а также улучшает интуицию и развивает творческие способности.

Звук «В» исправляет неполадки в нервной системе.

Звук «Е» — создает вокруг человека барьер для защиты от энергоинформационного загрязнения.

Звуки «Р» помогают снять стрессы, страхи, заикания.

Звуки «Т» очищают душу от тяжести, укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Особенностью методики является дыхание: вдох через нос — пауза, активный выдох через рот — пауза. Продолжительность выдоха должна быть вдвое больше, чем вдоха.

Рекомендации. 1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы: — громко запеть; — резко встать и пройтись; — быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги; — измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

Рекомендации 2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе. 3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и, проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

Список лечебной музыки

Для уменьшения раздражительности:

- Бах, Кантата № 2
- Бетховен, Лунная соната:

Против тревоги:

- Шопен, Мазурки и прелюдии:
+ Мазурка Op.6 No.1
+ Мазурка Op.6 No.2
+ Мазурка Op.6 No.3
- Штраус, Вальсы:
+ Голубой Дунай
+ На прекрасном голубом Дунае
+ Венская кровь

Тонизирующие:

- Бетховен, Увертюра "Эгмонт"
- Чайковский, Шестая симфония, 3 часть
- Шопен, Прелюдия, Op.28, № 1
- Лист, Венгерская рапсодия № 2

Успокоительные:

- Бетховен, Шестая симфония, 2 часть
- Брамс, Колыбельная
- Шуберт, Аве Мария,
- Шуберт, Анданте из квартета
- Шопен, Ноктюрн соль-минор
- Дебюсси, Свет луны, а также >>> mp3
- К.Ф. Бах, Ларго из Органного концерта ре-минор
- И.С. Бах, Сицилиана

Против гипертонии эмоционального происхождения, против ревности и подозрительности:

- Бах, Концерт ре-минор для скрипки
- Барток, Соната для фортепиано:
+ Allegro moderato
+ Sostenuto e pesante
+ Allegro molto
- Бах, Кантата № 21

Против "хронической злобы":

- Бах, Итальянский концерт
- Гайдн, Симфония
- Сибелиус, "Финляндия"

От головной боли:

- Бетховен, "Фиделио"
- Моцарт, "Дон Жуан"
- Лист, Венгерская рапсодия № 1
- Гершвин, "Американец в Париже"