

Упражнения для снятия стресса

Не теряйте времени, сидя на каком-либо утомительном и долгом совещании. Незаметно для окружающих возьмитесь обеими руками за сиденье стула и с силой потяните вверх. Потом опустите руки и расслабьтесь. Вы никому не мешаете, если периодически станете надавливать подошвами ног на пол. Или с силой сжимать и разжимать кулаки. Этими простыми упражнениями Вы выводите стресс по мышечным каналам.

Антистрессовый массаж.

На теле человека есть два места, где стресс наиболее часто дает о себе знать – это голова (головные боли) и позвоночник (боли в области шеи и спины). Данные приемы специально рекомендуются для снятия болей с этих зон.

Снятие головной боли массажем.

Найдите, точно, где ощущаете боль. В массаже от головной боли все движения в непосредственном давлении на это место в течение нескольких секунд. Начнем с давления на лоб. Положите ладонь одной руки на лоб, затем на тыльную сторону этой руки наложите другую ладонь. Контакт всех частей вашей нижней ладони с поверхностью лба должен быть равномерным. Осторожно, мягко обопритесь на лоб и сосчитайте до тридцати, затем снимите усилия.

Давление на виски.

Не отнимайте ладони ото лба, а лучше разведите их в стороны так, чтобы теперь каждая из них имела контакт со лбом и височной частью. Если ваши руки слишком велики, чтобы это было удобно (ладони должны быть на висках, а пальцы на лбу), сместите пальцы вверх, к линии волос – тогда контакт ладоней с головой станет плотнее. Несколько секунд подержите ладони в этом положении, затем сделайте легкий нажим (на несколько секунд). И потом снова расслабьте на пару секунд, перед тем, как отнять их от висков.

Поглаживание лба.

Наложите одну ладонь на лоб, как в приеме “давление на лоб”, затем проведите этой ладонью по лбу вниз до переносицы. Перед тем, как отнять ладонь, начинайте такое же движение вниз к носу другой ладонью. Повторите эту последовательность попеременных движений (рука идет над рукою) 10 раз.

Давление кончиками пальцев.

Нажмите кончиками пальцев на лоб до счета тридцать левой рукой, усиливая это движение кончиками четырех пальцев правой руки, наложенными сверху. Повторите нажим. Поверните верхнюю правую руку под прямым углом по отношению к нижней и снова используйте ее для давления на нижнюю часть пальцев левой руки до счета тридцать. Пропустите верхние пальцы между нижними так, чтобы теперь уже восемь кончиков пальцев давили на лоб до счета тридцать. Эту последовательность движений заканчивайте “давлением на лоб”.

Вращение кожи лба по месту.

Если головная боль не проходит, надавите на лоб кончиками 4-х пальцев одной руки. Удерживая кончиками пальцев в одном месте на поверхности кожи, вращайте саму кожу очень мелкими кругами. Так пройдите по одной стороне лба, сильного давления, кончики пальцев можно использовать и для вращения кожи на висках.

Вращение глаза.

Одной рукой придерживая лоб, наложите палец на веко партнера. Очень легко и очень осторожно делайте вращательные движения пальцем по поверхности века. Повторите то же с другим глазом.

Поглаживание глазницы.

Придержите лоб обоими большими пальцами, наложенными на его среднюю, а затем проведите мизинцами по верхней стороне глаз, одновременно оказывая давление на глаза и на верхнюю часть глазниц. Сделайте пару легких круговых поглаживаний сведенными вместе кончиками пальцев по вискам, перед тем, как вернуть пальцы в исходное положение. Такие же движения можно провести и по нижней части глазницы, под глазом. При этом кончики пальцев также проходят между глазом и глазницей. Завершают массаж от головной боли заключительным давлением на ту область, где вначале была боль.

Напряжение в области шеи.

Поскольку шея поддерживает такой тяжелый груз – голову – она является одной из главных мишеней для боли. Один из способов ослабить боль состоит в растирающих, массирующих поглаживаниях этой болезненной зоны. Как растирание большими пальцами, так и растирание, кончиками пальцев, начиная с одного плеча, переходя на шею и затем на другое плечо, релаксирует мышцы в этой области и рассеивает боль