

Упражнения для снятия эмоционального напряжения

1. Вначале проанализируйте типичные ситуации, в которых возникают неуправляемые эмоции. Это можно сделать самостоятельно или вместе с другом, в сложных случаях может оказаться полезной помощь психолога или психотерапевта.
 2. Составьте полный список ситуаций, вызывающих неуправляемые эмоции. Выберите из них для дальнейшей работы одну или две, наиболее актуальные для Вас.
 3. Внимательно изучите, как данные ситуации возникают и развиваются. Обратите особое внимание на два момента: 1) когда эмоции только начинают возникать и могут быть легко изменены; 2) когда эмоции усиливаются и становятся неуправляемыми.
 4. Найдите ранние симптомы приближения неконтролируемых эмоций. Это могут быть типичные симптомы стресса (см. в статьях на сайте или в архиве рассылки) или характерное только для Вас напряжение какой-либо группы мышц, определённое положение рук и т.п.
 5. Проанализируйте все возможные варианты Ваших действий, которые могут остановить развитие нежелательных эмоций в момент их возникновения. Выберите наиболее подходящие для Вас 2-3 варианта.
 6. Используйте эти варианты как основу для выработки новых привычек, останавливающих и предупреждающих появление неконтролируемых эмоций. Если эти варианты оказались недостаточно эффективными — вернитесь к 5-му шагу или обучитесь релаксации (релаксация физиологически несовместима с эмоциональным напряжением и в силу этого является универсальным и гарантированно эффективным способом управления эмоциональным стрессом).
 7. Продолжайте культивировать новые привычки и сознательно «включайте» их при каждом появлении ранних симптомов эмоционального напряжения, выявленных Вами на 4-м шаге. Продолжайте делать это до тех пор, пока новые привычки не будут отработаны до автоматизма — так, чтобы они сами «включались» при появлении первых признаков эмоционального перенапряжения (или даже до их появления).
 8. Вернитесь к списку ситуаций, составленному на 2-м шаге. Если необходимо, повторите шаги 3-7 для ситуаций, которые пока ещё вызывают чрезмерное эмоциональное напряжение.
- Когда новые привычки будут включаться автоматически в любой ситуации, способной вызвать слишком сильные эмоции, проблема с неконтролируемыми эмоциями будет решена.

Возможный алгоритм работы с чрезмерными эмоциями

Советы и рекомендации, которые необходимо знать каждому. Первые три годятся практически для всех ситуаций - даже для таких экстремальных, когда ни на секунду невозможно покинуть помещение, в котором находитесь.

Для начала нужно поупражняться в отработке необходимых навыков, - поскольку способы выхода из состояния острого стресса надо уметь правильно и своевременно применять. Это поможет осуществить правильный выбор в каждом конкретном случае, - а это очень важно.

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения. Не забывайте, что противострессовое дыхание - главная составляющая психосоматического равновесия.

2. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы (язык пусть

свободно лежит во рту). Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания (с особенно продолжительным выдохом).

3. Инвентаризация. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Медленно, не торопясь, мысленно найдите в помещении, в котором Вы находитесь 7 красных предметов, «переберите» все предметы один за другим. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Красная обложка тетради, красные занавески, красная ваза для цветов» и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

4. Смена обстановки. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберитесь мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу.) «по цветам» (см. в пункте 3).

5. Расслабление. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание свободное. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего медленно - внимание: очень медленно! - поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

6. Отвлечение. Займитесь какой-нибудь деятельностью --- все равно, какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации исполняет роль громоотвода, - помогает отвлечься от внутреннего напряжения, «спустить пар».

7. Музыка. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней и только на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

8. Арифметика. Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный для вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

9. Общение. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

10. Дыхание. Прodelайте несколько противострессовых дыхательных упражнений. Теперь, взяв себя в руки, спокойно можно продолжить прерванную деятельность.

Упражнения

Упражнение 1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

Упражнение 2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

Упражнение 3. Слегка помассируйте кончик мизинца.

Упражнение 4. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

Упражнение 5. «Улыбка» - Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы (помогает снять мышечное напряжение).

Упражнение 6. Попробуйте написать свое имя головой в воздухе. (Это задание повышает работоспособность мозга).

Упражнение 7. «Точечный массаж» - Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.

Упражнение 8. Левостороннее дыхание - Пальцем зажимаем правую ноздрю. Дышим левой ноздрей спокойно, неглубоко.

Упражнение 9. Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
3. Напрягите и расслабьте икры.
4. Напрягите и расслабьте колени.
5. Напрягите и расслабьте бедра.
6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
7. Напрягите и расслабьте живот.
8. Расслабьте спину и плечи.
9. Расслабьте кисти рук.
10. Расслабьте предплечья.
11. Расслабьте шею.
12. Расслабьте лицевые мышцы.

13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленно плывете, - вы полностью расслабились.

Упражнения на дыхание

Дыхание - это вид питания, и точно также как вы медленно жуёте, когда едите, вы должны медленно "жевать" воздух, когда вы дышите. Когда вы дышите, вы должны ненадолго задержать воздух, пока легкие (в своём роде желудок) не ассимилирует полностью питательные субстанции. Если воздух выбрасывается слишком быстро, то вместе с ним выбрасываются и все эти субстанции, прежде чем из них извлечены все полученные элементы.

Важно при выполнении упражнения следовать следующему: вдыхайте медленно, ритмично, концентрируя всё ваше внимание на воздухе, который проникает в вас. Думайте при этом, что воздух носитель благотворных элементов, которые будут способствовать вашему здоровью. Во время упражнения дыхания необходимо отбросить в сторону все заботы повседневной жизни, не допускать ни какого рассеивания внимания, а делать эту работу со всей силой своей мысли. Со всей верой. Вера - чувство божественное, которое вызывает в человеке не подозреваемые силы мысли и действия; вот почему вера - в основании всех выздоровлений. Даже если не вера приводит к выздоровлению, она главное условие этого.

УПРАЖНЕНИЕ № 1 "ХА - ДЫХАНИЕ"

Исходная поза - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Одновременно с глубоким вздохом (по типу полного дыхания) руки медленно через стороны поднимаются вверх над головой. После этого дыхание задерживается. Затем корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, и одновременно через рот делается массированный выдох. За счёт быстрого и полного выброса воздуха

воспроизводиться звук "ХА".

Упражнение повторяется 2-3 раза.

УПРАЖНЕНИЕ № 2 "РЕЗКИЙ ВЫДОХ СИДЯ"

Исходная поза - сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях. На медленный вдох руки сцепляются в "замок", выворачиваются ладонями вперёд и вытягиваются над головой. При поднятых руках, высоко оттянутых вверх, осуществляется задержка дыхания. Затем вместе со сбрасыванием напряжения с плеч (корпус наклоняется вперёд, спина сгибается) производится резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Упражнение повторяется 2-3 раза.

УПРАЖНЕНИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ № 3 "ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ ОДНУ НОЗДРЮ"

Исходная поза - сидя, корпус выпрямлен. Закрывать левую ноздрю и глубоко вдыхать воздух правой ноздрёй, считая до 4. Задержать дыхание, считая до 16. Закрывать правую ноздрю и выдыхать через левую ноздрю, считая до 8, вы повторяете упражнение аналогично: в обратном порядке. Закрывать правую ноздрю и глубоко вдыхать воздух левой ноздрёй, считая до 4. Задержать дыхание, считая до 16. Закрывать левую ноздрю и выдыхать через правую ноздрю, считая до 8.

Для каждой ноздри вы выполняете упражнение по 6 раз. Кто сумеет, может увеличить соответственно время: 8-32-16.

В жизни человека дыхание играет важную роль, не следует пренебрегать своим здоровьем и стоит позаботиться о себе и выделить время, чтобы делать эти упражнения натошак каждое утро. После завтрака это уже будет не эффективно, даже вредно, так как легкие стеснены в движениях. Можно выполнять это упражнение и через 4-5 часов после еды.

Таким дыханием вы можете лечить нервную систему и много разных болезней. Врачи вам предпишут инъекции различных лекарств, чтобы дать вашему организму элементы, которых ему не достаёт, тогда, как посвящённые посоветуют сначала принять через дыхание те же элементы.

Другие примеры упражнений на саморегуляцию.

1. Предлагаем вам использовать очень простой приём. Исходное положение - сидя на стуле или кресле. Из всех сил напрягите сразу все мышцы. Сохраняйте это напряжение, медленно считая до двадцати. Затем глубоко вдохните и вместе с очень медленным выдохом, снимите это напряжение. Пусть ваше тело обмякнет. Откиньтесь на спинку кресла или стула и посидите несколько минут просто так, ни о чём не думая, чувствуя, как вам хорошо и спокойно.

Вы сами почувствуете, когда вам надо продолжить упражнение. Обычно это происходит через две-три минуты. Не заставляйте себя. Между выполнением упражнений дышите ровно и спокойно, концентрируя внимание на грудной клетке и следя за процессом дыхания. Упражнение можно выполнить от 3 до 7 раз.

2. Для снятия эмоционального напряжения полезно рисование, особенно рисование такими красками, карандашами, фломастерами, которые дают полноценный, насыщенный цвет. Это помогает, кстати, и при необходимости "избавиться", "излечиться" от неприятных переживаний особенно при депрессии, тревоги, страха. В последних случаях рекомендуется рисовать левой рукой (если, конечно, обычно вы пишете правой) и не переживать из-за того, что вы не умеете рисовать, выражать эмоции в абстрактной форме, через линию и цвет. И обязательно нужно взять яркие краски, связанные с чувством радости, уверенности, свободы и нарисовать - пусть это будет чистая абстракция - что-нибудь этими красками. Нам часто, особенно осенними зимними вечерами, на темных, серых улицах не хватает красок, и подобное эмоциональное насыщение очень важно для всех. Всё это можно использовать для того, чтобы настроиться на "уверенное состояние".