

СПОСАБЫ СПРАВІЦЦА СА СТЭСАМ

Каб стрэс не перарос у хранічны, важна наступнае:

- Заўважаць, што адбываецца з цэлам і эмоцыямі. Задаваць сабе пытанні: што са мной зараз адбываецца? Што адчувае маё цела? Нешта баліць?
- Ведаць, што калі ў моманце з'явілася энергія ад стрэсу, то яе лепш накіраваць у спорт і фізічную актыўнасць. (Напрыклад, «Я зараз злююся? Значыць мне трэба гэта накіраваць у фізічную актыўнасць. Папрысядаць. Прэс пакачаць»).

Спорт як спосаб справіцца са стрэсам

- Цела – гэта тое, на што вы можаце апірацца ва ўсіх сэнсах. Спорт расщчапляе гармоны стрэсу і нараджае гармоны задавальнення!
- Аснова асноваў – гэта штодня займацца фізічнай культурай. Рэкамендуецца займацца штодня ад 20 хвілінаў, задзейнічаючы вялікія групы цягліц (сцёгны, грудзі, спіна).

Цялесныя практыкі як спосаб справіцца са стрэсам

Штодзённая цялесная практыка для пракачвання навыку расслаблення:

- Пальцамі павольнымі рухамі масажуйце скуру галавы, твар і далоні.
- Пры гэтым звяртайце сваю ўвагу на цела, адчуванні, дотыкі. («Вось я, вось мая правая далонь, а вось левая. Вось мой твар»).

Цялесная практыка для зняцця напружання:

- У момант, калі вы адчуваеце моцнае напружанне, вазьміце свае далоні і пачніце прамінаць свае ступні, плечы і трапецыі. Павольна, але адчувальнымі рухамі. Працягвайце, пакуль не адчуеце зняцце напружання.

Штодзённая цялесная практыка для пазбягання сціску/скурчвання цела:

- Вазьміце свае кулачкі і пачніце павольнымі адчувальнымі рухамі расціраць паясніцу, крыж, грудныя цягліцы, живот, рэберную дугу, шыю ззаду і спіну.

- Дадзеная практыка добра працуе ў камбінацыі з практыкаваннямі на прэс і ягадзіцы.
-

Цялесная практыка для лепшага засынання:

- Вазьміце далоні і пачніце павольна масажавачь скуру галавы, шыю, далоні і ступні.
- Калі не можаце заснуць – лепш не ляжаць і чакаць пакуль прыйдзе сон, а зрабіць наступнае: першы варыянт – даволі моцна расціскаць і сціскаць кулачкі на працягу пары хвілінаў. Другі варыянт – спачатку напружыць усё цела ад кончыкаў пальцаў ног да верхавіны галавы моцна-моцна і потым адпусціць з выдыхам. 5-10 секундаў сцісканне на ўдыху, 5-10 секундаў паслабленне на выдыху. Паўтарыць 5-10 разоў.