

## **Пять очень простых упражнений для снятия эмоционального стресса**

Упражнения потребуют несколько минут, но дадут вам несколько часов нормального самочувствия. Все упражнения фокусируются на областях тела, особенно страдающих от стресса: это шея, плечи, верхняя часть спины. Между каждым упражнением на растягивание нужно делать паузу, во время которой применяется техника сокращения мышц всего тела. Она заключается в следующем. Стоя или сидя глубоко вдохните, во время выдоха полностью расслабьте тело. Соединив пятки вместе, напрягите мышцы икр, затем бедер (но не расслабляйте, при этом мышцы икр). Постепенно добавляйте новые группы мышц: ягодиц, живота, спины, груди, плеч, рук, до тех пор, пока все тело не будет напряжено. Держите это напряжение пять секунд и при этом дышите. Потом начинайте постепенно расслабление с мышц рук.

### **Упражнение 1**

Растяжение задних мышц шеи. Положите руки на затылок, глубоко вдохните; выдыхая, опустите подбородок и локти к груди. Оставайтесь в таком положении от 10 до 20 секунд. Медленно вернитесь в исходное. Теперь — упражнение по сокращению всех мышц тела.

### **Упражнение 2**

Глубоко вдохните. Во время выдоха тяните локти вниз, а голову старайтесь не опускать. Оставайтесь в таком положении 10-20 секунд. Затем повторите упражнение по сокращению всех мышц тела.

### **Упражнение 3**

Растяжение вытянутых рук. На высоте плеч вытяните руки вперед, переплетите пальцы, ладони наружу. Одновременно опустите подбородок на грудь. Оставайтесь в таком положении 10-20 секунд. Потом повторите упражнение по сокращению всех мышц тела.

### **Упражнение 4**

Растяжение трапециевидных мышц. Положите обе руки по разные стороны шеи. Глубоко вдохните. При выдохе наклоните голову вниз, и руками нажмите на трапециевидные мышцы (они находятся между плечами и шеей). Оставайтесь, в таком положении от 10 до 20 секунд. И опять — упражнение по сокращению всех мышц тела.

### **Упражнение 5**

Боковые растяжения шеи. Наклоните голову влево, при этом руки сомкните за спиной, левая кисть обхватывает запястье правой. Растяжение должно занять 10-20 секунд. Повторите упражнение, наклонив голову вправо. Закончите весь комплекс упражнением на сокращение мышц тела.