

Релаксиращи техники при тревожни състояния

Даже, когато дните ни са изпълнение с приятни емоции и настроение, дори и тогава ние натрупваме количество стрес. Какво да кажем, тогава, когато решаваме някой изключително труден проблем?

Затова ще ви разкажем за някои техники, които да изпробвате, когато чувствате, че всичко пулсира във вас, когато страхът и паниката вземат връх.

(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});

Продължителна релаксация

Много хора прилагат тази техника в ежедневието си. Тя помага да се намали напрежението в тялото. Легнете по гръб, най-добре в леглото си, пуснете си любима музика, най-добре е, тя да ви навява спокойствие и свобода.

· Започнете с пръстите на краката. Натиснете ги към пода и задръжте така за около 5 секунди. След това отпуснете.

· Сега направете опит да ги разтеглите, колкото е възможно повече в посока към тавана, задръжте така пак 5 секунди, отпуснете.

· Продължете с глезена, раздвижете го, след това натиснете към пода, отпуснете. След това го обтегнете в посока нагоре, задръжте, отпуснете.

· Стегнете прасците, задръжте и отпуснете

· Стегнете бедрата, задръжте и отпуснете

· Стегнете седалището, задръжте и отпуснете

· Продължете с корема. Внимателно разтеглете коремните мускули, задръжте, отпуснете. Рязко разтеглете мускулите, задръжте и отпуснете

· Изтеглете раменете си в посока на главата, задръжте и отпуснете

· Прострете ръце навън, задръжте и отпуснете

· Стегнете мускулите на лицето, задръжте и отпуснете

· Повдигнете веждите си , задръжте и отпусне

(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});

След като свършите с тези упражнения ще почувствате , радостта от усещането да имате отпуснати мускули на тялото си. Ако усетите ,че мускулите ви на краката все още са напрегнати, то повторете упражнението за краката.