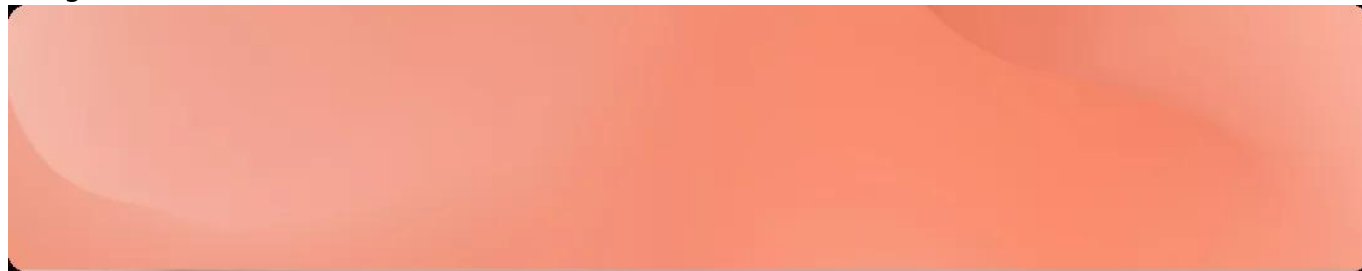


Упражнения для расслабления

Image



## Упражнения для расслабления

Image

Вокруг твердят про пользу физических упражнений для здоровья и настроения. Но никто не говорит, где взять на них время. Что ж, мы тоже не скажем. Зато поделимся небольшим комплексом упражнений на растяжку, который займет 15 минут максимум.

Перерыв в середине рабочего дня — растяжка — и вот вы уже чувствуете себя другим человеком<sup>1</sup>. Растяжка улучшает координацию и равновесие, а также силу и гибкость. Она помогает почувствовать свое тело и расслабить его. И, как следствие, отпустить тревожные мысли<sup>2</sup>.

Итак, идем сверху вниз<sup>1-3</sup>.

### Шея

Дышите медленно и расслабленно. На выдохе опустите подбородок к груди, затем вдохните и верните голову в исходное положение. Еще раз выдохните и расслабьтесь.

На следующем выдохе потянитесь правым ухом к плечу, вдохните и поднимите голову обратно. То же самое сделайте с левой стороны. Повторите упражнение три раза.

**Плюсы.** Растяжка шеи снимает напряжение с шеи и плеч, успокаивает нервную систему.

### Плечи

Также медленно дышим. На вдохе потяните плечи вперед, а затем поднимите их к ушам. На выдохе — отведите назад и вниз. Повторите трижды.

Затем на вдохе сделайте два-три круга плечами в обратную сторону. Встряхните руки, выдохните и расслабьтесь.

**Плюсы.** Вы снимаете напряжение в плечах, развиваете гибкость суставов, сохраняете хорошую осанку.

## Запястья

Вытяните чуть согнутые в локтях руки перед собой, кисти ниже уровня плеч — плечи расслаблены. На выдохе согните запястья так, чтобы пальцы смотрели в пол, на вдохе, наоборот, поднимите к потолку. Продолжая медленно и размеренно дышать, повторите упражнение несколько раз.

**Плюсы.** Вы разминаете суставы, увеличивая их гибкость, усиливаете кровообращение.

## Лодыжки и пальцы ног

Сядьте на пол, ноги вытяните так, чтобы пятки лежали на полу. Вращайте ступнями, каждый раз увеличивая круг. Ноги от пола не отрывайте. Затем поворачивайте ступнями в другую сторону.

Растопырьте пальцы ног, затем сожмите их — повторите несколько раз. Затем встряхните ноги, сделайте выдох и расслабьтесь.

**Плюсы.** Вы разминаете суставы ступней, снимаете скованность и «разгоняете» синовиальную жидкость — это помогает удерживать равновесие и улучшает подвижность.

## Поза змеи

Сядьте на стул, двумя руками возьмитесь за края сиденья. На выдохе медленно округлите позвоночник и опустите подбородок к груди. На вдохе поднимите подбородок и грудь к потолку. Затем спокойно выдохните, отведите плечи назад и вниз, расправьте грудную клетку. Повторите три раза.

**Плюсы.** Вы приводите в тонус мышцы спины, раскрываете грудную клетку и легкие, стимулируете черепные нервы. Также может помочь снять напряжение шеи и плеч.

## Складка

Это упражнение также можно выполнить сидя на стуле. Положите руки на бедра. На выдохе плавно скользите руками вперед, наклоняясь вперед от тазобедренного сустава. Остановитесь, когда станет некомфортно, немного приподнимитесь и задержитесь в этом положении на минуту, продолжайте глубоко дышать. Голову свесьте вниз. Повторите дважды.

**Плюсы.** Вы растягиваете подколенные сухожилия и мышцы бедра, снимаете напряжение с мышц спины и шеи.

## Список литературы

1. [Методы быстрой релаксации на рабочем месте](#), Маслова Е. Н.
2. [Болезни отменяются](#), Дин Орниш и Энн Орниш
3. [Рациональное мышечное расслабление как фактор повышения умственной и физической работоспособности](#), Бочкарева С. И., Маврина С. Б.

## Читайте также



---

**Восемь копинг-стратегий: найдите свою**

**Восемь копинг-стратегий: найдите свою**

[See more details](#)

Hide details

749778/gen/web/12.23/0

---

**Source URL:**

<https://www.pro.novartis.ru/pro-balans/stati-o-mentalnom-zdorove/kineziologicheskie-priemy-i-rabota-s-telom>