

# Как контролировать настроение при помощи физических упражнений

Спутниками стресса, тревоги и страха часто бывает напряжение мышц, дрожание. Дело в том, что когда мы нервничаем, наше тело готовится к борьбе или бегству.

Повлиять на активность, самочувствие и настроение могут физические упражнения. Эффект от утренней зарядки или прогулки перед сном знаком многим, а специально подобранные физические упражнения помогают изменить эмоциональное состояние, снять напряжение, расслабиться или наоборот повысить уровень энергии.

## Что нужно учитывать:

1. Умеренная физическая активность благоприятно влияет на эмоциональное состояние, а регулярные нагрузки сделают эмоциональный фон более стабильным.
2. Специальные упражнения дают больший эффект. Их цель не тренировка, а достижение психологического эффекта: они помогают снять избыточное мышечное напряжение, избавиться от нервной дрожи, достичь состояния покоя, улучшить качество сна.
3. Во время выполнения упражнений важно концентрироваться на состоянии тела - так вы научитесь чувствовать моменты напряжения и расслабления.
4. Для освоения приёмов потребуется несколько повторений. Зато научившись, вы сможете выполнять упражнения в любой обстановке.

## Несколько упражнений для снятия мышечного напряжения

Короткий вариант:

Сожмите ладони в кулак настолько сильно, насколько можете. Подержите их сжатыми в течение 3-5 секунд. Расслабьте руку. Постарайтесь почувствовать разницу в ощущениях при напряжении и расслаблении. Когда сжимаете кулак - представляйте, как собираете в него ваши негативные мысли и чувства, когда расслабляете - вообразите, что избавляетесь от них.

Полный вариант:

Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Постепенно напрягайте основные группы мышц, начиная с пальцев ног. Дальше напрягите стопы, икры, бедра, ягодицы, мышцы пресса, сожмите ладони в кулаки, предплечья и плечи (руки удобнее согнуть в локтях), шею и мышцы лица. Почувствуйте напряжение, сделайте

глубокий вдох и задержитесь в этом состоянии на несколько секунд. Плавно выдыхайте и расслабляйте мышцы наклоняясь вперёд, позвольте себе побыть в этом состоянии несколько секунд. Сконцентрируйтесь на ощущениях, постарайтесь представить, как вместе с расслаблением мышц вас покидает эмоциональное напряжение, тревога, беспокойство.

### **Чтобы расслабиться, улучшить качество отдыха или сна**

Используйте этот приём перед сном для того, чтобы улучшить его качество или в ситуациях, когда нужно восстановить силы за короткое время.

Примите удобную позу – лёжа на спине; сидя, откинувшись на спинку кресла (позаботьтесь, чтобы была поддержка головы и шеи); заняв «позу кучера» (в положении сидя, обопритесь запястьями на колени, наклонитесь вперёд, расслабляя мышцы шеи, плеч, спины).

Закройте глаза, прислушайтесь к звукам, которые вас окружают, сделайте несколько привычных для вас дыхательных циклов, сконцентрируйтесь на дыхании. Представляйте, что мышцы ног становятся тёплыми и тяжёлыми, постарайтесь как можно лучше почувствовать эту тяжесть и тепло. Переходите к мышцам бёдер, ягодиц, пресса, почувствуйте, как поднимается и опускается грудная клетка, когда вы дышите. Расслабьте руки, плечи, шею и мышцы лица. Побудьте в этом состоянии некоторое время (от 5 до 30 минут), продолжая ощущать тяжесть и тепло. Можете представить, что вы находитесь в спокойном, приятном, безопасном месте.

Выполнение этого упражнения может перейти в сон. В случаях, когда этот приём вы используете для кратковременного отдыха, заканчивать упражнение нужно следующим образом: сделайте несколько дыхательных циклов, постепенно увеличивая их глубину и скорость, вновь прислушайтесь к окружающим звукам, откройте глаза, осмотритесь, потянитесь, сделайте несколько вращательных движений стопами и кистями рук.

### **Чтобы унять нервную дрожь**

Несколько раз подряд напрягайте мышцы, которые вас беспокоят - чаще всего тремор возникает в кистях рук и в ногах. Сделайте небольшую физическую разминку. Завершите её растяжкой и дыхательным упражнением на расслабление (не менее 5-7 циклов: вдох – пауза – длинный выдох – пауза).